پەرستار

ژمارە 11
تشرینی دووەم-ی 2013

گۆڤارێکی تەندروستی و رۆشنبیری گشتییە، کۆمەڵەی زانستی پەرستارانی کوردستان دەری دەکات

بایەخدان بە پەرستاری لە کوردستان دا دەستی پێ کردووە

کاریگەری کۆمپیوتەر لەسەر تەندروستی مرۆڤدا

21 سودی رۆیشتن بە پێ

چۆن خۆت لە شیرپەنجەی پرۆستان دەپارێزی

چەند ئامۆژگاریەک بۆ ئافرەتانی سکپڕ




چ بکەم ئەگەر پالەپەستوی خوێنم دابەزی چارەسەرم چییە؟
برۆ بە هێمنی لەگەڵ ژنەکەت قسە بکە...

پەرستار

گۆڤارێکی تەندروستی و ڕوشنبیری گشتییە، کۆمەڵەی زانستی پەرستارانی کوردستان دەری دەکات
ژمارە (١١)ی تشرین دووەم-ی ٢٠١٣



خاوەن ئیمتیاز
کۆمەڵەی زانستی پەرستارانی کوردستان

سەرنووسەر
هیوا ئەحمەد محەمەد
Mobil: 0750 4775337
hiwacath@yahoo.com

بەڕێوەبەری نووسین
ڕەیان جوهەر حوسێن
Mobil: 0750 4736575
yara_emc@yahoo.com

دەستەی نووسەران
* د. کەریم فەتاح عەزیز
* سەرهەنگ قادر ئیبراهیم
* هندرێن یونس نەجم
* شاڵاو فارس ئەحمەد
* نورەدین حەمەدەمین عەلی
* بورهان عەلی حەمە حوسێن
* د. عەبدولقادر حوسین ئەحمەد

نەخشەسازی
کاوە فاروق عەلی

ناونیشان:
هەرێمی کوردستان- هەولێر - دوو سایدی نەورۆز- تەنیشت فەرمانگەی ئای تی بی

Eemail: ksnurses@yahoo.com

ئەو 10 هۆکارەی ژاپۆنیان پێشخستووە



د. کەریم فەتاح عەزیز بەرزنجی
سەرۆکی کۆمەڵە

1. لەپۆلی یەکەمی سەرەتایی تاوەکو پۆلی شەشەمی سەرەتایی وانەی (رێگا بەرەو رەوشت) دەخوێنن. لەم وانەیەدا قوتابیەکان فێری رەوشت و چۆنێتی مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵکی دەکرێن.

2. لەپۆلەکانی سەرەتایی تاوەکو سێی ناوەندی کەوتن نییە، چونکە ئامانج پەروەردەکردن و چاندنی چەمکەکان و بونیادنانی کەسایەتیە، نەک فێرکردن.

3 - سەرباری ئەوەی ژاپۆنیەکان دەوڵەمەندترین گەلی جیهانن، بەڵام خزمەتکاریان نییەو دایک و باوک خۆیان بەرپرسن لەماڵ و منداڵیان.

4 - رۆژانە بۆ ماوەی 15 چرکە منداڵانی ژاپۆنی لەگەڵ مامۆستاکانیان بۆ خۆیان قوتابخانەکەیان پاک دەکەنەوە، ئەمەش بوەتە هۆی دەرکەوتنی نەوەیەکی ژاپۆنی سادەو پاک وخاوێن.

5 - منداڵە ژاپۆنییەکان فڵچەی ددان شوشتن لەگەڵ خۆیان دەبەن بۆ قوتابخانەو دوای هەرخواردنێک ددانەکانیان پاک دەکەنەوە، بەمەش فێردەبن چۆن پارێزگاریی لە تەندروستییان بکەن.

6 - بەرێوەبەرانی قوتابخانە نیو کاتژمێر پێش قوتابییەکان خواردنەکە دەخۆن بۆ دڵنیابوون لەپاکی خواردنەکە، چونکە ئەوان منداڵەکان بە ئایندەی ژاپۆن دەزانن، لەبەر ئەوە پێویستە پارێزگاریی بکرێن.

7 - کرێکاری پاککەرەوە (کلینەر) لە ژاپۆن پێیدەڵێن ئەندازیاری تەندروستی و مووچەی مانگانەی لەنێوان 5 تاوەکو 8 هەزار دۆلاری ئەمریکیە، پێش دەستبەکاربونیشی دەبێ چەند تاقیکردنەوەیەک بکات.

8 - بەکارهێنانی مۆبایل لەناو شەمەندەفەرەکان و چیشتخانەکان و شوێنە داخراوەکان قەدەغەیە، کاتێک مۆبایلەکەشت بێدەنگ دەکەی لەبری وشەی (silent) وشەی (رەوشت) دەنووسرێ.

9 - ئەگەر چویتە چێشتخانەیەکی کراوە لەژاپۆن دەبینی هەر کەسە بەپێی پێویستی خۆی خواردن هەڵدەگرێ و هیچیش لەناو قاپەکەی بەجێناهێلێ.

10 - رێژەی دواکەوتنی شەمەندەفەر لەژاپۆن تەنها 7 چرکەیە چونکە گەلێکن نرخی کات دەزانن و بە خولەک و چرکە کاردەکەن.



بایەخدان بە پەرستاری لە کوردستاندا دەستی پێ کردووە

سوپاس بۆ خوای گەورە کە دەسەلاتدارانی تەندروستی لە هەریمی کوردستان دانیان بە گرنگی پەرستاری بۆ دەستەبەر کردنی چاودێری تەندروستی بە کوالیتی باش بۆ خوازیارانی تەندروستی (نەخۆش و ساخ) ناوە و هەوڵ دەدەن کە ئەم پیشەیە رێگای راستی خۆی بگرێتە بەر. هەر چەندە ئەم هەولانە سیستماتیک و بە پێ شیکردنەوەی بارۆدۆخ نیە بەلام خۆی لە خۆی دا هەنگاوێکی باشە. پزیشکان لەوە تێگەیشتونە کە ئەگەر بیانەوێ نەخۆش لە خزمەتگوزاری تەندروستی رازی بێت و ئەم خزمەتگوزاریە بە کوالیتی باش پێشکەش بە خەلک بکرێت، دەبێت بە یەکسانی بایەخ بە هەموو پیشەیەکی تەندروستی بدرێت. چەند مانگی رابردوو هاورێیەکم کە پزیشکە سەردانی گەورەترین و بەناوبانگترین نەخۆشخانە لە سیدنی پایتەختی ئوسترالیا کردبوو، بۆمی گێراوە کە بەرێوەبەری نەخۆشخانەکە پەرستارە، چونکە پزیشکان و چین وتوێژەکانی تەندروستی گەیشتوونە ئەم قەناعەتە کە پەرستار باشتر لە هەموو کەسێک دەتوانیت نەخۆشخانە بەرێوەببات بە شێوەیەک کە هەموو لایەک کاری خۆیان بە دروستی ئەنجام بدەن و ئاستی رەزامەندی نەخۆش لە ئاستێکی بەرزدا بێت. هەروەها ووتی کە لە پزیشکانی ئەو نەخۆشخانە پرسیارمان کرد کە پەیوەندی ئێوە لە گەڵ سابستاف (substaff: وشەیەکە کە تەنیا پزیشکانی عێراق و کوردستان بۆ ستافی تەندروستی جگە لە پزیشک بە کار دەهێنن و مانایەکەی واتە هەموو کەسێک لە پزیشک کەمترە و دەبێت لە ژێر دەستیان بن) چۆنە؟ لە وەلامدا پزیشکەکان پێکەنین و ووتویان سابستاف چیە؟ ئەم وشەیە زۆر نامۆیە و هیچ مانایەکی نیە و لێرە هەموو ئەندامانی تیمی تەندروستی بە یەک ئەندازە گرنگن و جێگای رێزن.

خوشحالم کە بەرێوەبەرایەتی گشتی تەندروستی هەولێر لە پارسالەوە دەستیان پێ کردووە بە دانانی بەرنامەی جیاواز بۆ پێشخستنی پیشەی پەرستاری لە نەخۆشخانەکاندا. دانانی لیژنەیەکەی تایبەت بۆ پەرەپێدانی پیشەی پەرستاری و مامانی لەم بەرێوەبەرایەتیە و یەکەی فێرکردنی بەردەوام لە هەموو نەخۆشخانەکان هەنگاوێکی زۆر دلخوشکەرە و لەوە دلخوشکەرتر ئەوەیە کە لە هەموو هەنگاوەکانیان دا کۆلیژی پەرستاریان وەک سەرچاوەی زانست و پالپشتی گەورە بەشدار کردووە و پشتیان پێ بەستووە کە ئەوە رێگای راستە بۆ دامەزراندنی بناغەیەکی باش و پتەو بۆ پەرەپێدانی پیشەییەک. سەنتەری پەرەپێدان و راهێنانی تەندروستیش بە



د. حمدیه میرخان احمد
دکتورا لە پەرستاری/ سەرۆکی بەشی مامانی/ کۆلیژی پەرستاری

کردنەوەی خوولی جیاواز و بەشدارکردنی ژمارەیەکی زۆر لە پەرستاران لەم خوولانە دەست بە هەنگاوێکی ووشیارکەرەوە کردووە و دەرگای زانستی کراوەتەوە بۆ ئەو پەرستارانەی خولیای وەرگرتنی زانستی نوێن لە بواری کارکردنیاندا. من دەستخوشی لە هەموو بەرپرسانی ئەم بەرێوەبەرایتیە دەکەم و داوا لە هەموو پەرستارانیش دەکەم کە یارمەتیدەری پرۆسەکە بن. چونکە ئەگەر خودی پەرستاران نەیانەوێت و بەشداری چالاکانە لە هەنگاوەکان نەکەن ئەو ئاواتە قەت نایەتە دی کە پەرستاری لە کوردستان وەک پیشەیەکی زانستی و کارا و گرنگ بناسرێت و نەخۆشەکانیشمان هیچ کاتێک ناگەنە رەزامەندی تەواو.

چۆن خۆت لە شێرپەنجەی پرۆستات دەپارێزی

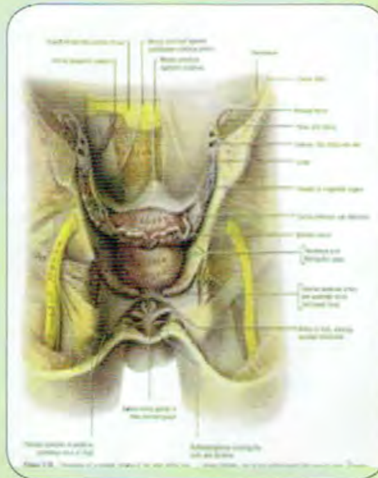
د.عبدالقادر حسين احمد



پیاوێک دەگێڕتەوە دەڵێت کاتێک تەمەنم 54 ساڵ بوو، زۆر میزم دەکرد، هەندێ جار 30 خولەک جارێک. ئەو نیشانەیە وای لێ کردم سەردانی پزیشک بکەم. بۆم دەرکەوت دەبێت پرۆستاتەکەم هەڵبگرم. ئەو جۆرە نەشتەرگەریە لەدونیادا باوە. جا پیاو چی بکە تا خۆی لەم بارە بپارێزێ؟ کەی دەبێت بەدوای ئامۆژگاری تەندورستی بگەڕێت؟

پرۆستات چی یە

پرۆستات گلاندێکی شێوە گوێزە دەکەوێتە ژێر میزڵدانەوە دەوری میزەڕۆ دەدات، کێشی 20 گرام دەبێت، قەبارەی 2×3 ×4 سم دەبێت لە کەسێکی پێگەیشتو. ئیشەکەی دروستکردنی شلەیەکە نزیکەی 30 % قەبارەی تەواو پێک دەهێنێت. ئەوشلەیە پێکهاتووە لە ترشی لیمۆ (ستریک)، کالسیوم و ئەنزایمەکان. کە یارمەتی دەرن بۆ جوولەو مەلەکردنی سپێرمەکان و پیتینکردن. هەروەها ئەو شلەیەی لە پرۆستات دەردەهاوێژرێ ماددەی زنکی تیایە کۆئەندامی میزەڕۆ لە هەوکردن دەپارێزێ.



نیشانەکانی نەخۆشی پرۆستات

تاو و ئازاری میزڵدان و گون و نارەحەتی میزکردنی لێ دەردەکەوێت. کاتێک پرۆستات زۆر دەئاوسێت دەبێتە ڕێگری میزکردن. گەر هەوکردنەکە هۆکارەکەی بەکتریا بێت، ئەوە پێی دەوترێت هەوکردنی پرۆستات کەتیژ یا بەردەوام دەبێت (acute or chronic). وەئەگەر بەکتریا نەبێت ئەوە پێی دەوترێت هەوکردنی پرۆستاتی بێ بەکتریا.

لەهەرە کێشەباوەکانی پرۆستات زوو زوو میزکردنە بەتایبەتی لەشەوان و هەستکردن بەبەتاڵ نەبونی میزڵدان. ئەونیشانە زیاتر بۆ هۆکاری لووی خۆشخو (benign prostatic hyperplasia BPH) دەگەڕێتەوە. لەوانەیە لە 40 ساڵی بەسەرەوە پیاو توش دەبێت. 25 % لەتەمەنی 50 ساڵی و 50% لەتەمەنی 75 ساڵیدا ڕوو دەدات. هەروەها پرۆستات لەلایەن لووی بەدخووش هێرشی دەکرێتەسەر. بەشێوەیەکی گشتی شێرپەنجەی پرۆستات دەناسرێتەوە تەنها بە پشکنینێکی ڕۆتین، ئەگەر نیشانەکانیش دەرنەکەوێت. لەهەندێک کێسی پێشچوو گلبونەوەی میزو ئاوسانی پرۆستات دەردەکەوێت کاتێک شێرپەنجەکە بۆ ئۆرگانی تر بڵاودەبێتەوە. هەندێ جار پشت یەشەو لاق ئاوسانیش لە ئەنجامی

گیرانی جهازی لیمفاوی دەردەکەوێت. لەوساڵانەی دوای دا تەنها ئەمەریکا 300.000 کێسی سەرەتانی پرۆستاتی تۆمارکردووە و 41.000 ی بەهۆیەوە مردووە. بەپێی زانستی نوێ 30% پیاو لەنێوان 60 بۆ 69 و 67% لە نێوان 80 بۆ 89 توشی شێرپەنجەی پرۆستات دەبن.

لە کێ و لەکوێ زیاتر ئەم نەخۆشیە دەردەکەوێت؟

بەپێی تۆژینەوەکان دەرکەوتووە دەرکەوتنی ئەم نەخۆشیە لەدوای تەمەنی 50 ساڵی دەردەکەوێت. دوو هەندە زیاتر لەڕەش پێستەکان دەردەکەوێت وەک لە سپی پێستەکان. ڕوودانی ئەم نەخۆشیە جیاوازە لە دونیادا. لە باکووری ئەمەریکا و ئەورووپادا زۆرە، لە خوارووی ئەمریکا مامناوەندییە، لە ئاسیا کەمترە. ئەمە وادەردەخات ژینگەو خواردن پەیوەندیان هەیە بەتوشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات، بۆ ماوە پەیوەندی هەیە بە تایبەتی باوک و برا. بەپێی گووتەی کۆمەڵەی شێرپەنجەی ئەمەریکا هەندێک فاکتەری مەترسیدار (Risk Factor) هەن وەک تەمەن، ڕەگەز، نەتەوە، مێژووی خێزان، جۆری خواردن، کەمی جوولە. خواردنی چەوری ئاژەڵی ئەگەری توشبونی زیاترە لە کەسێکی پارێزگاردا.

ڕێگرتن لەنەخۆشی پرۆستات

زانست تا ئێستا هۆکاری ئەو نەخۆشیەی نەدۆزیتەوە، باوەڕیان وایە بۆماوەو هۆکارە هۆرمۆن پەیوەندیان پێوەی هەیە. جێگای دڵخۆشیە دەتوانین کۆنترۆڵی دوو هۆکاری مەترسیدار بکەین ئەویش نەکردنی وەرزش و جۆری خواردنە. کۆمەڵەی شێرپەنجەی ئەمەریکا وای بەپەسەند دەزانێت کەم خواردنی چەوری ئاژەڵی و پابەندی خواردنی ڕووەکی لەم نەخۆشیە دەمان پارێزێت. هەروەها خواردنی پێنج جۆر یا زیاتر سەوزەو میوە ڕۆژانە هەروەها نان، دانەوێڵە، مەعکەرۆنە و بەرهەمەکانی دانەوێڵە و برنج و فاصولیا. تەماتە، تریێ، شووتی کە دەولەمەندن بە لایکۆپین، دژە ئۆکسیدن کە یارمەتیدەرن بۆ ڕێگرتن لە تێکچوونی DNA و تووشبون بە شێرپەنجەی پرۆستات. تۆژینەوەکان دەریان خستووە کە گیاو کانزاکانیش یارمەتی دەرن.

کۆمەڵەی شێرپەنجەی ئەمەریکا و کۆمەڵەی مێزەڕۆی ئەمەریکا باوەڕیان وایە پشکنینی وەرزیانەی پرۆستات باشترین پاراستنی ژیانە. سەرکەوتنی چارەسەری پرۆستات لەوەدایە کە لەسەرەتاوە دەست نیشان بکرێت. کۆمەڵەی شێرپەنجەی ئەمەریکا وا ڕادەسپێرێ پیاو لە سەرووی 50 ساڵی یا 45 ساڵییەوە مەترسی دارترین گروپن بۆ توشبون بەشێرپەنجەی پرۆستات کە پێویستە پشکنینی ساڵانە ئەنجام بدەن.

پشکنینی پرۆستات

تاقیکردنەوەی دژە دروستکەری پرۆستاتی دیاری کراو (Prostate-specific antigen blood test PSA) ئەو دژە دروستکەرە پرۆتینەکە خانەکانی پرۆستات دروستی دەکات. ڕێژەکەی زیاد دەکات لەکاتی نەخۆشی پرۆستات. ئەگەر PSA سروشتی نەبێت ئەوە پێویستە نوشدار بت بینێت و پشکنینی ترت بۆ ئەنجام بدات وەک پشکنینی پرۆستات لە ڕێگای کۆمەوە (Digital Rectal Exam). کاتێک PSA و DRE سروشتی نەبێت ئەوە تاقیکردنەوەی (TRUS Transrectal Ultrasound test) بەکەلکە. وەهەندێ جار نوشدار بڕیاری بایۆپسی دەدات لە پرۆستات.



خۆپاراستن

خواردنی تەندورست و وەرزشێکی مامناوەندی ئەگەری توشبون بەشێرپەنجە کەمدەکاتەوە هەموو پیاوێک پێویستە پشکنینی ساڵانە ئەنجام بدات ئەگەر هیچ نیشانەیەکی نەخۆشیشی لێ بەدیار نەکەوتبێت.

چارەسەری پێشنیار کراو

کۆمەڵەی پزیشکی ئەمەریکی لەگەڵ



ئەوتۆژینەوانەی لەکەنەدا و سوید و یابان ئەنجامدراوە، دەریدەخەن 80% ی نەخۆشەکان سوودی زۆریان لە دەرمانی سروشتی Bee Pollen بینیوە کەلەبنچینەدا پێکهاتەیەکی زۆری زینک ە (80ملگم) و هۆرمۆنەکانی تیایە. دەرمانێکی تر Pro 6 ە کەشەش فیتامینی تیایە لەگەڵا کانزا و گیاکان کە پرۆستات بە تەندورست دەهێڵێتەوە، هەروەها Nature-Min Forever کەفورمیولایەکی هەمە کانزاییە زۆرترین کانزا بەلەش دەبەخشێت کەلەلەشدا بەدی دەکرێت. بەهیوای ئەوەی کەس تووشی نەبێت.

دەبێت ویژدانی مرۆڤ لە پارە گەورەتر بێت



د. شکر سەلیم شوانی
دکتورا لە پەرستاری تەندروستی منداڵان

لەگەڵ لە دایک بونی هەرمنداڵێک، هیوایەک لە دایک دەبێت. مرۆڤ بە چاوی هیواوە دەروانێتە ئەو ژیانەی کە خوداوەند دروستی کردووە و منداڵ بە خەڵات پێ داوە، هەموو دایک و باوکێک بەهیوانی نەوەیەکن کە بەردەوامی ژیان ببەخشی. پاراستن و رەخساندنی باشترین ژیان ئەرکی دایک و باوک و لایەنە بەرپرسەکانە. کەچی بەداخەوە ئەم پەپولە نازدارانە بەردەوام لەبەر هەڕەشەی خراپی تەندروستی دان، ئەویش بەهۆی ئەو هەڵە خراپ و کارە قێزەونانەی کە گەورەکان بەرامبەر بە منداڵ دەیکەن، کارە خراپەکان زۆرن و کاریگەرن لەسەر تەندروستی، هەموو چرکەیەک چەندەها منداڵ بەهۆی بەدکاری گەورەکان توشی ئازارو نەخۆشی دەبێت. هەندێک لەو کارانە شۆک بە مرۆڤی ویژدان ساغ دەکات و برینی قوڵ لەناو کۆمەڵگا بەجێدێڵێ.

دەرمـــان یەکێکە لە کارە باشەکانی مرۆڤ و سەدان کەسی لە نەخۆشی پاراستووە. هەموو مان دەزانین کە چارەسەرکردنی نەخۆشیەکان بە دەرمان دەبێت، ئەو کەسەی نەخۆش نیە نابێت هیچ جۆرە دەرمانێک بخوات، تەنانەت ئەوانەی نەخۆشن ناتوانن هەمو جۆرە دەرمانێک بخۆن بەڵکو دەبێت پزیشکی تایبەتمەند بە نەخۆشیەکە دەرمانەکەو برەکەی دابنێت، دەرمان ماددەیەکی کیمیایی یە چەند سودی بۆ نەخۆشێک هەبێت چەندبارەش زیانی بۆ تەندروستی هەیە. زانستی جیهانی منالآن زۆر گەشەی کردووەو تا گەیشتە ئەوەی کە بیسەلمێنێ منداڵ جیهانێکی جیاوازە لەگەڵ گەورەکان، جیهانی منداڵان پریەتی لە هەوڵدان بەگەیشتن بە راستیەکانی چواردەوری، بۆیە بەردەوام هەر لە چرکەی یەکەمی ژیانیدا بەدوای زانستەکان و پشکنینی چواردەوری خۆی دەگەڕێ. پیاگێت Piaget کە زانایەکی سویسری یە دەڵێت منداڵ لە دوو ساڵی یەکەمی



به دوو ڕێگا بەدوای شتەکانی چواردەوری دا دەگەڕێت. کە پێیان دەگوترێت assemilation and accomodation واتا هەستکردن بە شتەکانی چواردەورو تاقیکردنەوەی شتەکان بۆیە دەست دەکاتە هەموو شتەکانی چوار دەوری و هەموو



شتەکان تاقیدەکاتەوە، هیچ کەس ناتوانێت ڕێگای لێ بگرێت. پاشان بڕیاردەدات کە ئەو شتە باشە یان خراپە بۆ جاری دووەم تێگەیشتنەکەی و ئەزموونەکەی خۆی بەکار دەهێنێت، شتەکان زۆرن کە منداڵ دەیەوێت دەستکاری بکات، هەموو شتەکان، هەرچوار دەوری. لە هەر شوێنێک هەبێت. یەکێک لەو شتانەی کە منال بەدوای دا دەگەڕێت خواردنە، فروێد دەڵێت لە ساڵی یەکەمی ژیانی هەموو شتەکان بۆ دەمی دەبات و تام لەو کارە وەردەگرێت .

ئەو وێنانەی وا لە خوارەوە دەیانبینن دەرمان نین ئەوانە شیرنین کە بازرگانە بەرێزەکانمان بۆ منداڵەکانمان هێناویانە و بازرگانی بە هەستی منداڵانەکان دەکەن. وێنەی یەکەم و دووەم بریتیە لە چوکلات ی شیرینی بەشێوەی دەرمان لەناو ئەو قاوغێکدا کە لە شێوەی قاوغی دەرمانی پێستەدایە، بەڵام ئەوە دەرمان نیە ئەوە شیرینیە کە حەزێکی منالانەیە و هەموو منالان حەز لە شیرینی دەکەن. ئەگەر هەموو شتەکان تاقیبکاتەوەو بۆ جارێک ئەو شتە تاقیبکاتەوە و تامی شیرینی وەرگرێت ئەوە بۆ جاری دووەمیش تاقیدەکاتەوە چونکە تەنها ئەو شتانە تاقیناکاتەوە کە لە جاری یەکەم ئەزمونی وەرگرت و زانی کە بۆ ئەو شایستە نیە، ئەگەر ئاگر بۆ جارێک تاقیبکاتەوە ئەوا جارێکی تر بە بقەی بابەو دایە دور دەکەوێتەوە چونکە جاری پێشتر دەستی سوتاو بۆ هەتا هەتایی ئەزمونی وەرگرت کە ئاگر خراپەو دەبێت بە هەست و ترسەوە مامەڵەی لەگەڵ دا بکرێت. بەڵام ئەگەر حەبێک یان مەرهەمێکی خوارد وای زانی کە شیرنەمەنیە دەبێت چی بقەومێ؟ ئایا کەس دەتوانی ئاکامەکەی بزانێت،باشە منالێک گوناهی چیە ئەگەر کریمێک یان مەرهەمێکی هەتوان، برین، ژانشکان هەردەرمانێکی تر بەم شێوەیە ببینی و تاقینەکاتەوە . ئایا چی دەقەومێ ؟ ئایا دەگاتە پزیشک و چارەی خێرای بۆ بکرێت ؟ کێ تاوانبارە ؟ کێ لێپرسینەوە بکات لەم تاوانە؟

ئەم وێنەیەی خوارەوە وێنەی شیرنەمەنیە لەسەر شێوازی (حەب) من دڵنیام لە 100% ی ماڵەکان ئەو جۆرە دەرمانانەی تێدایەو و هەر لە نزیک ماڵەکەیان و لە دوکانی شیرنی فرۆشەکان ئەو شیرنەمەنیانە هەیە کە لەسەر شێوازو وێنەی دەرمان دروستکراون.

بێجگە لەم دەرمانانە ڕۆژانە منداڵان توشی گرفتی تەندروستی دەبن بەهۆی بەکارهێنانی ئەو یاریانەی کە لە شێوەی (دەمانچەو کلاشنکۆف) دروستکراون بەیاریە ئاگرینیەکان ناسراون.

بازرگانی کارێکە کە تەواوی گەلان سودیان لێ بینیوە بەهۆیەوە باری ئابوری وڵات و تاک بەرزبۆتەوەو هەلی کار بۆ سەدان هەزار هاوڵاتی ڕەخساوە. بەڵام نابێت پارە ئەوەندە پیرۆز بێت لەبەر بەرژەوەندی کەسی و گیرفانی پڕ دا، بازرگانی بە گیانی منداڵان بکەین کە هیواو خۆشەویستمانن. پارە ئەوە ناهێنێت کاتێ منداڵێک بەهۆی حەزو بازرگانیەوە گیانی بکەوێتە بەر مەترسی . بازرگانەکان و لایەنە پەیوەندیدارەکان تەها بەرپرسیارن و بە پلەی یەکەم بازرگانەکان، چونکە دەبێت ویژدانیان بیان جولێنێت و بەرپەرسی کارەکانیان بێت.

وەزارەتی تەندروستی ئەرکیەتی کە بەدواداچون لەسەر ئەوکاڵایانە بکات کە پەیوەستن بە تەندروستی منداڵان و یاساو ڕێسای گونجاو دابنێت بۆ ئەو مەبەستە .

با منداڵەکانمان بپارێزین بۆ ئەوەی کۆمەڵگایەکی تەندروست بەرهەم بهێنین. با چیتر منداڵەکانمان نەکەین بە قوربانی حەزی بازرگانەکان.

برینداربونی دڕکە پەتک
Spinal Cord Injury



سەدیق سەدر عەلی
قوتابی ماستەر لەزانستی پەرستاری

برینداربونی دڕکە پەتک یەکێکە لەو کارەساتانەی کە بەسەر دڕکە پەتک دادێ و هۆکارێکی وێرانکەرە کە دەبێتە هۆی لە دەستدانی جوڵەو هەستی کەسەکە لەناکاو، بەمەش دەبێتە کەسێکی کەم ئەندام و کاریگەری دەبێت لەسەر چالاکیەکانی رۆژانەی، ئەم کارەساتە کاریگەری دەکاتە سەر ژیانی کەسانی دەورو بەری و چارەسەرو راهێنانەوەی خێرای پێویستە.

* لە کاتی ئاساییدا دڕکەپەتک جوڵەو هەست دەگوازێتەوە لەنێوان مێشکەوە بۆ بەشەکانی تری لاشە درێژیەکەی لەنێوان 42 بۆ 43 سم لە مێینەدا وە 45 سم لەنێرینەدا.

مێژوی ئەم نەخۆشیە:

مێژوی ئەم نەخۆشیە دەگەرێتەوە بۆ مێژوی کۆنی میسرییەکان پێنج هەزار ساڵ پێش ئێستا، لەو مێژوەدا چۆنیەتی خزمەتکردنی ئەو بریندارانە کراوە، ئیدوین سمس یەکێکە لەوانەی کە لە 2500-3000 ساڵ پێش میلاد چەند زانستێکی لەلایەن دکتۆری ئامن هۆتیبەوە نوسیوە سەبارەت بەم بابەتە کە دکتۆر جمس بیستد لەزانکۆی شیکاگۆ وەرگێراوە بۆ زمانی ئینگلیزی کە باسی برینداربونی دڕکەپەتک دەکات لە بڕبڕەی ملدا وە چۆنیەتی چاودێری کردنی باس دەکات. پاشان دکتورهیبۆکراد و کلۆدیەس جالن باسی برینداربونی دڕکەپەتکی کردوە لە روی تویکاری و چارەسەرەوە. لەسەرەتای سەدەی یەکەمی میلادی دکتۆر ئۆلاس کۆرتیلیەس باسی لە برینداربونی دڕکە پەتک کردوە بەتایبەت شکانی بڕبڕەی پشت.

پۆلین کردنی برینداربونی دڕکەپەتک: بەپێ ی ستاندەری یەکێتی بریندار بونی دڕکەپەتک لە ئەمەریکا American Spinal Injury Association (ASIA) دابەش کراوە بەم شێوانە:

1 - جۆری A: برینداربون یان پچرانی تەواوی دڕکە پەتک: جوڵەو هەستی ئەندامەکان نامێنێ لەشوێنی بریندابونیەوە.

2 - جۆری B: بریندابون یان پچرانی ناتەواوی دڕکەپەتک: هەستی هەیە بەڵام جوڵەی نامێنێ لەشوێنی بریندابونیەوە.

3 - جۆری C: جوڵەو هەستی هەیە بەڵام زۆر لاوازە.

4 - جۆری D: جوڵەو هەستی هەیە بەڵام کەمە.

5 - جۆری E: جوڵەو هەستی هەیە وهیچ گرفتی نیە.

جۆرەکانی برینداربونی دڕکەپەتک:

• ئیفلیج بوون یان پەککەوتنی هەرچوار پەل Quadriplegia،Tetraplegia: برینداربوون لەبڕبڕەی ملدا روودەدات لە نێوان بڕبڕەی دووی مل و بڕبڕەی یەکی سنگ.

• نیوە ئیفلیج بوون Paraplegia کاتێ روودەدات کە برینی دڕکەتک لەخوار بڕبڕەی دووی سنگەوە تاکوو کۆتایی بڕبڕەکان.

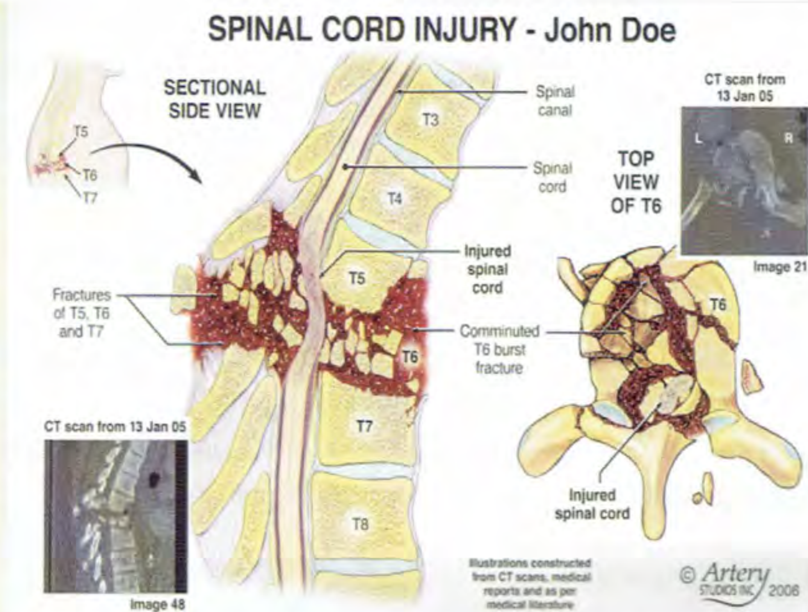
• تاک ئیفلیج بوون Mono Plegia تەنها یەک پەلی ئیفلیج دەبی کاتی دەماری یان چەند دەماری لەلقەکانی کە لە دەماری

درکەپەتک دەبنەوە بریندار دەبێ.
* تێبینی: هەندێ جار ووشەی paresis دەبینرێ لەگەڵ ئەو ووشانەی سەرەوە بەواتای هەبونی جوڵەو هەستە بەڵام لاوازە.
هۆکاری برینداربونی درکە پەتک:
• برینداربونی درپەتک رووەدات بەهۆی شکانی بربرەکانەوە بەهۆی:
1. بەربونەوە لەشوێنی بەرز
2. ڕوداوی ئۆتۆمبێل 3. زیادە یان لەڕادەبەدەر نوشتانەوەی بربرەکان بەهەر هۆکارێ وەک کارەساتی کاتی وەرزش کردن.
4. بەرکەوتنی لێدان بەپشت Trauma.

• برینداربونی درکە پەتک بەبێ شکانی بربرەی پشت وەک: بەرکەوتنی چەقۆ، گوللە، پارچەی تەقینەوە.
• برینداربونی درکەپەتک بەهۆی نەخۆشی وەکو شێرپەنجەی درکەتک یان برپرەکان وەک کۆبونەوەی خوێن یان هەوکردن لەدەوەری درکەپەتک یان زیادبونی شلەی دەوری درکەپەتک.
• نیشانەکانی برینداربونی درپەتک:
1. نەمانی هەست وجوڵە لەشوێنی برینداربونی درکەپەتکەوە بۆخوارەوە.
2. ڕەق بوون و کرژبونێکی بەئازاری پەلەکان.

3. لەدەست دانی کۆنترۆڵی میزو پیسایی.
4. جێگیرنەبونی پەستانی خوێن.
دەست نیشانکردنی برینداربونی درپەتک:
1. وەرگرتنی مێژوی ووردی نەخۆش و فەحس کردنی جەستەیی گشت ئەندامەکانی نەخۆش.
2. فەحسی جوڵەو هەستی نەخۆش بربرە بە بربرە.
3 x - ray، تشکی موگناتیسی MRI و تشکی کۆمپیوتەری CT scan.
4. فەحسی تاقیگەیی وەک: ڕێژەی نیشتنی خڕوکە سورەکان ESR، زانینی ئاستی شلەی دەوری درکەپەتک CSF.
چارەسەری برینداربونی درکەپەتک:
1.چارەسەری دەست بەجێی نەخۆش بە نەجوڵاندنی نەخۆش ودانانی کۆلەری مل یان پشت بەپێی شوێنی برینەکە و هەڵگرتنی نەخۆش بەشێوازی تەکنیکی دروست و گواستنەوەی بۆ نەخۆشخانە و چارەسەری فریاکەوتنی خێرای بۆبکرێ first aid.
2. پێدانی دەرمانی ستیرۆیدی لە 3-8 کاتژمێری سەرەتای روداوەکە تاکو 6 هەفتە بۆ 6 مانگیش سودی دەبێ و زۆرگرینگە بۆگەڕانەوەی هەست و جوڵەی نەخۆش بەپێی چەند توێژینەوەیەک لەم بوارەدا کە ئەنجام دراوە.
3. چارەسەری نەشتەرگەری بۆ لابردنی ئەو پاڵەپەستۆیەی لەسەر درکە پەتکە و ڕێک کردنەوەی بربرەکان و جێگیرکردنیان.
4. چارەسەر بە دانانی ڕاکێشان





بۆرێک بونەوەی بڕبڕەکان.

5. ڕاهێنانەوە Rehabilitation: ڕاهێنانەوەی نەخۆش لە سەر کرداروو چالاکی بەردەوامی ڕۆژانەی کە بەگرینگترین چارەسەر دادەنرێ چونکە بۆماوەیەکی زۆر دورو درێژ یان بۆ هەتا هەتایی نەخۆش توشی ئیفلیج بوون دێت بۆیە پێویستە ڕاهێنانەوەی بۆبکرێ لەم بەشانەدا:

1 - ڕاهێنانەوەی لەسەر چۆنیەتی جوڵەی هەستان و دانیشتن و نان خواردن و خۆ شۆردن و پاکو خاوێن ڕاگرتنی خۆی.

2 - ڕاهێنانەوەی لەسەر چۆنیەتی خزمەتی پێست و نەهێشتنی توش بوون بە برین.

3 - ڕاهێنانەوەی لەسەر چۆنیەتی میزو پیسایی کردن.

4 - ڕاهێنانەوەی لەسەر چۆنیەتی چونە دەرەوە بۆ سەیران و بازارکردن و مەشقی ڕۆژانەی.

5 - فێرکردنی نەخۆش و کەس و کاری نەخۆش لەسەر ئەو ڕاهێنانەوانە و بەردەوام ئامۆژگاری کردنیان.

سەرچاوەکان:

• Flaherty، A.W. and Rost، N.S. (2007). Massachusetts General Hospital Handbook of Neurology. 2nd ed. Lippincott Williams & Wilkins Company. PP 115، 116.

• Selzer، M.E.، and Dobkin، B.H. (2008). Spinal Cord Injury AMERICAN ACADEMY OF NEUROLOGY (AAN).Quality of Life Guides. [Internet]. AAN Enterprises، Inc. United States of America، New York: [Cited 2012 November 20]. 10016. Available from: http://www.isaarsci.ir%2FPHYSICIAN%2520folder%2Fphyscicianarticle%2Fphysician%2520ebook%2Fsciebook24.pdf.

• Timby، B.K. and Smith، N.E. (2010). Introductory medical-surgical nursing [CD-ROM]. 10th ed. Wolters Kluwer Health | Lippincott Williams & Wilkins: H68ip. Philadelphia، Baltimore، New York، London: CD-ROM. P. 15، 567573-.

• Goetz، C.G. (2007). Textbook of Clinical Neurology [CD-ROM]. University Medical Center Chicago، Illinois، Philadelphia. USA: 3rd ed. Saunders Company، an imprint of Elsevier Inc. CD-ROM. ISBN-13: 978-1-0-3618-4160.

• Steeves، J.D.، Fawcett، J.W.، Tuszynskic، M.H.، Lammertsed، D. Curta A. Ditunno J.F. et al، (2007). Experimental treatments for spinal cord injury، International Campaign for Cures of spinal cord Injury Paralysis. [Internet]. University Boulevard، Vancouver، Canada: International Campaign for Cures of spinal cord Injury Paralysis. [Cited 2012 November 20]. BC، V6T 1Z4. Available from: http://www.sasca.org.za%2FExperimental_treament_for_SCI_07.pdf.

• Lewis، S.، Heitkemper، M.، Dirksen، S.، Aprn، P. and Bucher، L. (2007). Medical Surgical Nursing assessment and management of clinical problem. 7th ed. USA: Mosby Company، Elsevier. P. 209.

چەند هەنگاویکی سادە بۆ بەهێزبوونی میشکی مرۆڤ و زیادکردنی زیرەکی و تەرکیز

• ئاو خواردنەوەی زۆر بەشیوەی لەسەر خۆیی. میشکی مرۆڤ لەبەر ئەوەی 80%ی لە ئاو پێکهاتووە پیویستیەکی زۆری بە ئاو هەیە و دەماریکیش لەمیشکدا هەیە پەیوەندی بەزیرەکی و بیر تیژی مرۆڤەوە هەیەو بەتەربوونی زیرەکی لە مرۆڤدا زیاد دەبێت.

• هەلمژینی هەوایەکی پاک و بوونی ژینگەیەکی خاوین.

• هەلمژینی هەناسەی قوول بە لووت و دانەوەی بە دەم .

• گویگرتن لە ئاوازی خۆش و دەنگی هێمن و لەسەرخۆ وەک گوێگرتن لەدەنگی بولبول و خورەی ئاوو دەنگی هەوا .

• پێکەنین بە تایبەتی زەردەخەنە.

• بیرکردنەوەو خستنە گەری ژیری .

• راهێنانی بیر بۆ نموونە لە ماوەی 30 چرکەدا 12 ناو بلی کە بە(ش) دەست پی بکات

• تەرکیز کردن لەسەر شتێک بۆ ماوەیەک .

• نوێژکردن بەتایبەتی روانینە شوێنی کرنوش بردن.

• خەوی پێش نیوەروان (القیلولە) یان دوای نیوەروان .

• شەوان زوو خەوتن و بەیانیان زوو لە خەو هەلسان .

• خوێندنەوەی زۆر .

• شت زۆر لەبەرکردن بە تایبەتی قورئان .

• بیرکردنەوە لە شتی پێچەوانە ئەمە جگە لەوەی مێشک بە هێز دەکات تەرکیز زیاد دەکات، دەبێتە هۆی داهێنان و کاریش ئەوەتا دەبینین بیرۆکەی داهێنانی قەلەم لەبیربردنەوەی پێچەوانەوە داهێنرا ئەوەبوو یەکیک لە زاناکان کاتیک بینی قەلەم لە ناو مەرەکەب دایە و ئەودارو قەمیشەی کە نووسینیان پێدەکرد نووکەکەیان لە مەرەکەب هەلدەکێشا تا پێی بنووسن، ئەم زانایە بیری لەوە کردەوە با لەجیاتی ئەوەی قەلەم لە ناو مەرەکەبدابی با مەرەکەب لە ناو قەلەم دابی ئەم قەلەمەی ئێستا ئێمە پێی دەنووسین لەو بیرۆکەیەوە سەریهەلداوەو داهێنراوە.

• زۆر مەلەوانی کردن و خۆشۆردن .

• زوو قاچ فینک کردنەوە بە تایبەتی دوای ماندووبوون .

• لەبەرکردنی رەقەم بەتایبەتی رەقەمی مۆبایل.

• وەرزش کردن بە بەرنامە.

• گرنگیدان بەچەند شتیک لە یەک کاتدا .

• دەست نیشان کردنی خالی لێکچوو لەنێوان دوو شت یان دوو وێنە .

• لێکدانەوەی کەرەستەو پارچە ئامیر و شتی لێک ترازاو .



نورەدین حەمەدەمین عەلی
دەستەی بالا

• لێکدانەوەی ژمارە .

• خواردنی هەنگوین .

• خواردنەوەی ئاوی زەمزەم بەنیازی بیر تیژی .

• ئەم خواردەمەنی و میوانەش زۆر بە سوودن بۆ بە هێزکردنی میشک مۆز، سیو، چەرەزات، باوی، گویز، سەوزەوات، تریی رەش، میووژ، کونجی، گۆشتی ماسی، جەرگ، میشکی ئاژەل، پەنیرو کەری و قشتە، خورما، گیزەر، هەنجیر، گیلاس، زەیتوون.

Pulmonary edema وەرمینا سیها –
سەرەدەریا نەساخین وەرمینا سیهاهەی



یاسر محمدأمین ئاکرەیی
بکالوریوس ل زانستێ پەرستاری
Yasir.nurse@gmail.com

دەمێ خینا پیس ل لایێ راستێ دلی بو سیها دچیت و یا پاکژ ل سیها بو لایێ چەپێ دلی ڤەدگەرێت و خینا پاکژ ل لایێ چەپێ دلی بو لەشی دچیت ودیسان ل لەشی خینا پیس بو لایێ راستێ دلی ڤەدگەرێتە ڤە،د ڤێ زڤرینا خینێدا هندەک شلە دخینێدا ب شێوێ دەلاندن ل بۆرێن خینێ دەردکەڤیت هەرچەند فشارا خینێ دناڤا سیهادا زووربیت دێ کارێ دەلاندنێ ل سیها دا زێدەتر بیت لەوماوەرمینا سیها چێدبیت ل بەر ئەگەرێ کۆمبونا شلەمەنیا لسەر بۆریچکێن هەوایئەویش لبەر دوو ئەگەرا

• وەرمینا سیها ل بەر ئەگەرێ دلی:.

• تێک چونا خانێت دلی Cardiac tissue damage))

• تێک چونا زڤروکا خینێ(Heart circulation)

• تێک چونا پالداناخینێ ژلایێ دلی ڤە (congestive heart failure)

• تێک چونا لەرزینێت دلی (sever arrhythmia)

• زێدە بلند بونا فشارا خینێ (hypertensive crisis)

• زێدە بونا شلەمەنیا دلەشی دا ب ئەگەرێ تێکچونا گولچیسکا یان زێدە دانا شلەمەنیا ب رێکا خین بەرێن دلی

• وەرمینا سیها نە ل بەر ئەگەرێن دلی :.

• هەلکێشانا گازێن ژەهری (Inhalation toxic gases)

• چونا شلەمەنیا بو ناڤ سیها وەک پێکهاتیت گەدێ (Aspiration)

• هەودانەکا زوورا سینگی (Severe infection)

• نیشانێت نەساخیێ :

• کوخکەکا زوور دگەل بلغەمێ و بێن هەلکێشانەکا بلەز

• بێن تەنگ بۆنەکا ئێک سەر

• نە ئارامی و بێن تەنگ بون ل دەمێ نڤستنێ دا

• پیستەکێ تەر و تەزێ

• دل لێدانەکا زوور bpm 100 < HR

• بلندبونا خین هێنەرا دلی یا حەفکێ

• دەنگ دگەل هەناسەدانێ





چارەسەری :.

وەرمینا سیها تێتە هژمارتن ل وان نەساخیێت چارەسەریا وان بلەز تێتە کرن .

گرنگترین مەبەست بو چارەسەرکرنا بلەز زێدەکرنا ئوکسجینێ یە و کێم کرنا کومبونا ئاڤێ یە ل سەر سیها، ئەگەر دشیان دا بو دگەل چارەسەریێ هەوڵ بدە ئەگەرێ دروست بونێ بزانی داکو ب ساناهی تر ئەگەرێ وێ کێم بکەی یان رابوەستینی .

• ئوکسجین O2 :. ب رێکا دەمامکێن ئوکسجینێ (دەمامکێن کیس دگەل دا باشترە) یان دانانا بوریا گەریێ و ئامێرێ هەناسەدانێ ئەگەر پێتڤی کر .

• مورفین :. بو ئارامکرنا نەساخی و کێم کرنا بەرگریا دژی پەمپدانا دلی چێ دبیت .

• میزپێ کەر (Diuretics) :. کێم کرنا شلە مەنییێت زێدە د لەشی دا کێم کرنا فشارا خینێ لسەر سیها

• بەرفرەکەرێن رێکێن خینێ (vasodilators Nitroglycerine) کێم کرنا بەرگریا خینێ د خین بەر و خین هێنەرادا،کێم کرنا فشارا خینێ.

• ئەمینوفلین (Aminophylline):. بو پاراستن ل گەشەنگ بونا بورێن هەوای، بەلێ یا گرنگە لێ هشیاربی ل سەرخو بدەیە نەساخی ژبەرکو چێ دبیت لێدانێت دلی هێشتا زێدەتر لێ بکەت .

• ئەوکارێن ڤێتن پەرستار ب شێوەیەکێ لەز بکەت بو نەساخی وەرمینا سیها هەی.

• دانا ئوکسجینێ O2

• بلندکرنا سەرێ نەساخی یان دانانا نەساخی بشێوێ رینشتی

• چاڤدێری کرنا temp.,HR,RR,B.P، SPO2))

• درست کرنا کانیولێ

• چاڤدێریا شێوازێ دلێدانا دلی و هێلکارێ دلی

یاگرنگە پەرستار دگەل نەساخیدا بیت وهاریکاریا وی بکەت بۆ زێدەتر هەلکێشانا ئوکسجینێ و چێکرنا شێوازێ رینشتنانەساخی و تومارکرنا بارێ نەساخی دگورانکارێت کوخکێ ودەنگێ هەناسێ و کاریگەرێن دەرمانێت وەرگرتین،چاڤدێریا رێژا ئوکسجینێ دخانا دا،وبەردەوام گرتنا پشکنینێن خینێ (ABG) بو زانینا رێژا ئوکسجینێ رێژا دوانە ئوکسیدا کاربونێ و ماددێن دیێن دخینێ دا، یاگرنگە هەردەم یێ ئامادەبی بو دەمێ تێکچونا بارێ نەساخی وەکی ئامادەکرنا رێک ڤەکەرا هەوای (Airway) و ئەمبوباک و بۆریا گەریێ (ETT) و تشتێن وێ بو بارێن پێتڤی.

ب بەردەوامی چاڤدێریا دەڤێ نەساخی بکە ل هشک بونێ ل بەر کاریگەریا زوور میزکرنێ و نەساخی ل جهەکێ هێمن دانێ، ڤێتن نەساخ بێتە ئاگەهدارکرن ل وان نیشانێت لەوانەیە تیش ببیت دا ترس نک نەساخی رینەدەت ل دەمێ درست بونا هەر نیشانەکێ و نەساخی فێر بکەی ل چەوانیا دانا هەناسێن کیر ولسەرخو بو زێدەکرنا هەلمژینا ئوکسجینێ .

دێ چەوا زانی بارێ نەساخی چێگیر بو :

ئەگەر... هەناسەدانا نەساخی د خولەکەکێدا ناڤبەینا 12- 20 هەناسابو و نەمانا دەنگێ دگەل هەناسەدانێ و سینگێ نەساخی پاکژ بو ل بلغەمێ و کوخکێ و PH ناڤبەینا7.35 – 7.45، 35 – 45 ,% 92 – 100 SPO2 SPO2 و نەساخ یێ ئارامبیت .

خەوی تەندروست



وەرگێڕانی لە عەرەبییەوە
ئەحمەد مستەفا ئەحمەد
نەخۆشیاری زانکۆ لە کلینیکی
ڕاوێژکاری بەیانیان- ڕانیە

خەوتن زۆر گرنگە بۆ مرۆڤ چونکە ماوەی پشودانی جەستە و ئەقڵە بۆ ئەوەی ڕۆژی دواتر کە هەستا گورج و گۆڵ و چالاک بێت وە بۆ ئەوەی ئەم ئسراحەتەمان دەستکەوێت پێویستە ڕەچاوی ئەم پانزە ئامۆژگارییەی شارەزایان بکەین کە لە خوارەوە باسیان دەکەین :

1 - ئاو و شلەمەنی زۆر مەخۆرەوە پێش چوونە سەر جێگە بۆ ئەوەی ناچاری زۆر چوونە سەر ئاو نەبێت.

2 - لە کاتی ئێواراندا دورکەوەوە لە کافائین و شیرنەمەنیەکان وچالاککەرەکان و هەر ماددەیەکی تر کە دەبێتە هۆی خەو زڕان.

3 - دور کەوتنەوە لە ئارەق خواردنەوە و هاوشێوەکانی سەرەڕای ئەوەی ئەوانە دەبنە هۆی خێرا خەوتن بەڵام نابنە هۆی خەوێکی تەندروست و باش دواتر شێوازی خەو تێکدەدەن.

4 - مەخەوە کاتێک تۆ هەست بە برسییەتی یان تێری زۆر دەکەیت چونکە لە هەردوو حاڵەتەکەدا ناتوانیت باش بخەویت.

5 - ئەگەر هەستت بە تێرییەکی زۆر یان ئینتەلا کرد دوای خواردنێکی چەور خەوت تێکدەچێت بۆیە چاکتر وایە پەرداخێک ئاو کەوچکێکی گەورەی خەلی سروشتی سێو و کەمتر لە چارەگە کەوچکێکی بچوک (سۆدیۆم بایکاربۆنەیت) ی تێبکەیت و بیخۆیتەوە ئەوە یارمەتی هەرسکردن و تواندنەوەی ئەو چەوریانە دەدات کە خواردوتن و هەست بە ئسراحەت دەکەیت ئەو وەسفەیە بۆ کێش دابەزاندنیش بەکاردێت .

6 - لەو میوە زۆر باشانەی پێوستە سەر لە ئێواران بخورێن بریتین لە مۆز و گێلاس بەتایبەتیش گێلاسی ترش چونکە ئەو دوو میوەیە ماددەی هاندەری خەویان تێدایە.

7 - ئەگەر هەست بە ئازار دەکەیت لە پشتت سەرینێک لە نێوان پێیەکانت دابنێ یارمەتیت دەدات هەست بە ئیسراحەت بکەیت.



8 - حەبی خەو لێخەر بەکار مەهێنە چونکە لەسەریان ڕادێیت.
9 - هەرکە سەرت لەسەر سەرین دانا ئیسراحەت بدە بە ئەقڵت چونکە ئەقڵیش پێویستی بە خەو هەیە بیر لە کار مەکەوە و بیرکردنەوە نێگەتیڤەکان بەلاوەنێ. لە دڵتدا قورئان بخوێنە بیرت ئارام دەکات و دوورت دەخاتەوە لە ژاوەژاوی ژیان.
10 - هەر گڵۆپێکی شین لە ژوورەکەتدا بکوژێنەوە چونکە هەر ڕووناکییەکی شین خەوت لێ تێکدەدات چاکتریش وایە هەموو ڕووناکییەکان بکوژێنیتەوە.
11 - ئارامی و بێدەنگی زۆر گرنگن بۆ خەوی تەندروست . تێکرای ئەو ئامێرانە بکوژێنەوە کە دەنگیان لێوە دێت هەتا سەعاتی دیواریش.
12 - کاتژمێری جەستەت ڕێکبخە بۆ خەوتن و لە خەو هەڵسان لە کاتێکی جێگیردا.
13 - وەرزش یارمەتیدەرێکی زۆر باشە بۆ خەوێکی ئارام بەڵام چاکتر وایە چوار سەعات یان زیاتر پێش خەوتن ئەنجام بدرێت.
14 - جێگەیەکی باش و سەرینێکی باش یارمەتیدەرن بۆ خەوێکی تەندروست بۆیە دڵنیابە لە هەڵبژاردنی جۆری باشی وا کە جەستەت پێیان مورتاح بێت لە کاتی شەودا .
15 - جێگەی خەوتن تەنها بۆ خەوتن بەکاربهێنە لەوێوە سەیری تەلەڤزیۆن مەکە و کار بە کۆمپیتەر و هاوشێوەکانی مەکە بۆ ئەوەی جەستەت لەسەر ئەوە ڕابێت کە جێگەی خەوتن تەنها بۆ خەوتنە .
(بەهیوای خەوێکی ئارام بۆ هەموو لایەکتان)

سەرچاوە : ئینتەرنێت





پرۆگرامی پەرەپێدانی هۆشیاری تەندروستی لە دەزگا پەروەردەییەکاندا

مستەفا گەیلان محەمەد
پەرستاری زانکۆنەخۆشخانەی ئیمێرجنسی

لەبەر گرنگی و هەستیاری بواری تەندروستی، وە هەوڵدان بۆ بەرەو پێش بردنی ئەم بوارە خۆشبەختانە وەزارەتی تەندروستی و سەنتەری هۆشیاری تەندروستی لە پرۆژەیەکی هاوبەشدا هەستان بە دانانی پرۆگرامێک بەناوی (پرۆگرامی پەرەپێدانی هۆشیاری تەندروستی لە دەزگا پەروەردەییەکاندا) بۆ پر زانیاری کردن و هۆشیارکردنەوەی قوتابی و خوێندکارانی قوتابخانەکانی هەرێمی کوردستان لە بواری تەندروستیدا.

ئەم پرۆگرامە لە لایەن چەند بەڕێزێکەوە لە سەنتەری هۆشیاری تەندروستیەوە ئامادەکراوە، دواتر لەرێی کردنەوەی خولێکەوە چەند راهێنەرێک راهێنران لە سەر ئەم پرۆگرامە.

خۆشبەختانە بەڕێوەبەرایەتی پاراستنی تەندروستی هەولێر بەسەرپەرشتی بەڕێوەبەرایەتی گشتی تەندروستی هەولێر (هۆبەی راگەیاندن) خولێکی (دە) رۆژەیان بۆ چەند کارمەندێکی تەندروستی بە هەموو ئاستەکانیەوە کردەوە، تێیدا ئەم پرۆگرامەو پرۆگرامی راهێنانی راهێنەر (TOT) خوێندرا، بەشداربوان بڕوانامەی راهێنەریان لە بواری تەندروستی وەرگرت. هەروەک لە بیرۆکەی ئەم پرۆژەیەشدا هاتووە لەرێی توێژەری کۆمەلایەتی قوتابخانەکان ئەم پرۆگرامە بگەیەنرێتە قوتابیان، بۆیە لەگەڵ کردنەوەی دەرگای قوتابخانەکان خۆشبەختانە ئەم پرۆگرامەش خرایە بواری جێبەجێکردنەوە کە راهێنەران لە رێگای خولەوە پرۆگرامی هۆشیاری تەندروستی بە توێژەرە کۆمەلایەتیەکان دەلێنەوە،ئاشکراشە کە ئەرکی قورسی ئەم پرۆژەیە دەکەوێتە ئەستۆی توێژەرە کۆمەلایەتیەکان وە رۆڵی سەرەکی دەبینن لە جێبەجێکردنی ئەم پرۆژەیە چونکە ئەوان پەیوەندی راستەوخۆیان هەیە لەگەل قوتابیان.

ئەم پرۆگرامەش لەم بەشانە پێک دێت:-

- دوانزە هەنگاو بۆ سەرکەوتن لە قۆناغەکانی خوێندن
- تەندروستی دەروونی
- خۆراک و تەندروستی
- دەرمان و سەلامەتی دەرمان
- تەندروستی دەم و ددان
- ژینگەی تەندروست
- جولان و وەرزشکردن
- جگەرەو نێرگەلە کێشان هۆکارێکە بۆ خۆکوشتنی بێ دەنگ و هێواش
- ئایدز چییە؟
- ئارایشت و جوانکاری وە کاریگەریان لەسەر تەندروستی
- پاک و خاوێنی
- لەسەر شیرپەنجەی مەمک پێویستە چی بزانیت؟
- بنەما سەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی
- کێش زۆری و قەلەوی

ئایا نەخۆشی دەروونی واتە شێت بوونە؟

نووسین لەبارەی بابەتە زانستییەکانەوە کارێکی ئاسان نیە بەتایبەتی لەبارەی نەخۆشیە دەروونییەکان، کە تائێستاش بە نەنگییەک (عیب) دادەنرێت لە کۆمەڵگای ئێمەدا. زۆر وشە و زاراوەی نارێک بۆ ئەو کەسانە بەکاردەهێنرێت کە یەکێک یان زیاتر لە نەخۆشیە دەروونیەکانیان هەیە، وە نەبێ ئەم حاڵەتە تەنها لە نێو کەسانی نەخوێندەوار و لادیی هەبێ بەڵکو لە ئاستە بەرزەکانی خوێندن و لە نێو شارو شارۆچکەکانیشدا هەمان حاڵەتی نەزانین هەیە تەنانەت لە نێوان پزیشکەکانیشدا هەیە کە پسپۆری بوارەکانی ترن، یان پەرستاران و هتد.

زۆرکات پزیشکان، پەرستاران یان خەلکانی تر ئەوانەی نەخۆشی دەروونیان هەیە بەشێوەکی نائاسایی سەیریان دەکەن، لە گەڵ ئەوەشدا زۆربەی پزیشکان و پەرستاران حەز لە خوێندنیش (ماستەر و دکتورا) ناکەن لەم بوارەدا.

لێرەدا گەلێک بۆچوونی هەڵە هەیە سەبارەت بە نەخۆشیە دەروونیەکان بەڵام ئێمە تەنها باسی بۆچوونی شێتی دەکەین:

نەخۆشی دەروونی واتە شێتییە؟

ئەم رستەیە خۆی وەڵامی خۆی دەداتەوە یان راستەوخۆی هەڵەی بۆچوونەکە دەخاتە روو چونکە هەرکاتێک ووتمان نەخۆشی ئیتر شێتی هەبوونی نامێنێ، دیارە هیچ نەخۆشیەکیش نیە ناوی شێتی بێت، وشەی شێتی زیاتر وشەیەکی سەرزارەکیە بۆ دەربرینی نارەزایی یان نەشیاوی هەندێک هەڵسوکەوت و رەفتار بەکاردێ، کەواتە وشەیەکی بازاریە یان شەقامیە. هەر لەبەرئەوەشە ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشیە دەروونیەکان دەبن ئامادەنین یان نارازین پێان بڵێت نەخۆشیەکەی تۆ دەروونیە، کەچی پێیان خۆشە ئەگەر پێیان بڵی هەر خۆشیەکی تر بۆ نموونە بڵی نەخۆشی شەکرە یان گرانەتا، هتد.

لە جیهانی زانستدا ئەم وشەیە بونی نیە، لەبەرئەوەی هەر حاڵەتێک تۆ پێ بڵیی شێت لە زانستی نەخۆشیە دەروونیەکاندا ناوی تایبەتی خۆی هەیە چونکە سەدەها جۆر نەخۆشی دەروونی هەیە، هەر وەکو حاڵەتێک یان نەخۆشیەک رەفتاری لەگەڵ دەکرێت.

بۆ زیاتر روونکردنەوەی نەخۆشیە دەروونیەکان هەروەکو نەخۆشیەکانی تر وان، ئەویش نەخۆشی دەروونی کتوپر یان درێژخایەنی هەیە، بۆ نموونە هەروەکو هەوکردن بەهۆی ڤایروس و بەکتریا یان نەخۆشی شەکرە، نەخۆشیەکانی دڵ،هتد......

لە کۆتایدا، چەند ئامۆژگاریەکی گشتی بۆ هەموو لایەک:

- هەوڵ بدە بەهیچ شێوەیەک وشەی شێت بەرامبەر بەو کەسانەی کە نەخۆشی دەروونیان هەیە بەکارمەهێنە.
- ئەو کەسانەی کە نەخۆشی دەروونیان هەیە دەبێ بەچاوی مرۆڤانە سەیر بکرێن لە بەر ئەوەی مرۆڤن، وەهەروەها نەخۆشی دەروونی شەرم نیە.
- نابێت بەهیچ شێوەیەک گاڵتە یان سوکایەتیان پێ بکرێت چونکە نە ئاینی ئیسلامی پیرۆز وە نە کەلتوری کوردەواری، نە مرۆڤیەتی رێگە نادات.
- نەخۆشیە دەروونیەکان هەر وەکو نەخۆشیەکانی تر وان، لە بارەی دەستنیشانکردن و چارەسەر.
- هەر کاتێک هەستت کرد کە حالەتێکی دەروونی لە خۆت یان خانەوادەکەت یان کەسو کارت هەیە بەزووترین کات سەردانی نەخۆشخانەی دەروونی بکەن چونکە چەندی زوو نەخۆشیەکە دەستنیشان بکرێت ئەوندە چارەسەر و داهاتووی نەخۆش باشتر دەبێ .



م.ی. موسلیح سابیر کەریم
ماستەر لە پەرستاری دەروونی





کاریگەری کۆمپیوتەر لەسەر تەندروستی مرۆڤدا



مراد شیرزاد عثمان
وەرگێر لە کۆلێژی پەرستاری

ئەمرۆ ژیان پێکهاتووە لە کۆری چاتکردن، ئاراستەکردن، یاریەکانی کۆمپیوتەر، کۆمەڵە شتی تر کە بێ کۆتایە. هەندێک جار چەند کاتژمێرێک تەنانەت چەند رۆژێک بەسەردەبەیت لەبەردەم کۆمپیوتەر بە بێ هیچ جوولەیەک. خواردن و سەرشوشتن لەبیر دەکرێت تەنها پێداویستیەکانی فیسیۆلۆجی ناچارت دەکات بۆ چەند چرکیەکی کەم بچیتە دەرەوە. بەڵام ئایا وا دەزانیت زۆر چاو تێروانینە سکرینی کۆمپیوتەر کاریگەری لەسەرت نییە؟ بەشێک لە ئەو کاریگەرە بریتیە لە کۆمەڵە نیشانەی نەخۆشی بینایی کۆمپیوتەر.

دکتۆر کێنت دۆم، پسپۆری بینایی و چاو، جێگری سەرۆکی کۆلێژی ئیلینیەس بۆ پێوانی دوورو نزیکی بینین لە شیکاگۆ، دەڵێت (کۆمپیوتەر بریتیە لە ژینگەیەکی بەرەنگاربوونەوە بۆ سیستەمی بینین بە شێوەیەکی سەرەکی لەبەرئەوەی وێنەی مێشک ئاوا ئاسان نیە کە بیری لێدەکرێتەوە و هەروەها بۆ چاو بۆ ئاراستەکردن ناخۆشترە لە ئەوەی کە برنتێکی ئاسایی ببینێت).

بە گوێرەی توێژینەوەیەکی نوێ لەلایەن کۆمەڵەی چاویلکەسازی ئەمریکی لەسەر 1000 کەس کە تەمەنیان زیاتر بو لە 18 ساڵ، 82 % زۆر زۆر کۆمپیوتەریان بەکاردەهێنا، 42 % رۆژانە سێ کاتژمێر لەبەردەم سکرینی کۆمپیوتەر بوون، 73 % ناوبریان زۆر ئەنەجام نەدەدا لە کاتی بەکارهێنانی کۆمپیوتەر هەروەکو زۆرجار راسپێردراوە، 10 % هیچ ناوبریان ئەنجام نەدەدا.

(سەرەرای کۆمەڵە نیشانەی نەخۆشی بینایی کۆمپیوتەر، بەکارهێنەرانی کۆمپیوتەر ئاماژە بۆ کێشەکانی مل و شان دەکەن لەکاتی بەکارهێنانی کۆمپیوتەر بە تایبەتی ئەوانەی چاویلکەی تایبەتی بەکاردەهێنن بۆ مەبەستی تر «لایەکی چاویلکەکە بۆ بینین لە نزیکەوە لایەکەی تر بۆ بینین لە دوورەوە «لەبەرئەوەی چاویلکەکانیان بۆ ئەم کۆمپیوتەرە نییە بۆ مەبەستی ترە بۆیە ناچار دەبن سەریان دوورو نزیک بکەنەوە لە هەمان کاتدا بۆ بینینی سکرینی کۆمپیتەرەکە ئەوەش بوارێکی زۆر ناخۆش و نەگونجاوە) بە گوێرە دکتۆر دۆم

زۆر جار باسی کاریگەری بەکارهێنانی کۆمپیوتەر بۆ ماوەیەکی درێژ کراوە. زۆر توێژینەوەشی لەسەر ئەنجامدراوە. وا دابنێت رۆژانە 8 کاتژمێر و پێنج رۆژ لە هەفتەیەک لەبەردەم کۆمپیوتەر کاردەکەیت. ئەگەر چاودێریەکی باشی تەندروستیت نەکەیت بۆ نموونە: دروستکردنی ناوبر بە بەردەوامی لە کلتی ئیشکردن، راهێنان

کردی ڕۆژانە، ڕۆیشتنی زۆر و ڕاکردن بە لایەنی کەمە هەفتەی جارێک، ئەوا وابیر مەکەوە کە تەندروستیت تا هەتایە وەکو خۆی دەمێنێتەوە بەڵکو بەرەو خراپبوون دەچێت. زۆر کێشەی تر هەیە لە ئەنجامە بەکارهێنانی کۆمپیوتەر بۆ ماوەیەکی زۆر دروست دەبێت وەکو لاوازبوونی پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکان و شلەژانی دەروون و نارێکی نووستن و سەرئێشە و پشت ئێشە و لاوازبوونی تێبینی کردن. هەروەها بەکارهێنانی کۆمپیوتەر ڕۆژێ یەکجار بۆ مەبەستەکانی تەندرۆستی نیشانەکانی پەستی زیاددەکات بەلام بەکارهێنانی بۆ پەیوەندیکردن لەگەڵ برادەرو دۆست و خێزان نشانەکانی پەستی کەمدەکاتەوە.

ڕێگاکانی بەرگریکردن
بە گوێرەی دکتۆر دۆم

(سەرەتا هەوڵبدە چاوت بە ڕێکوپێکی بپشکێنە و لەگەڵ دکتۆری پسپۆری چاو کاربکە بۆ چارەسەرکرنی ئەم کێشانە. ئەو دکتۆرەی کە شارەزات دەبێت لە چۆنیەتی بەکارهێنانی کۆمپیوتەر کاری جیاواز ئەنجامدەدات و ڕێگەی تایبەتیت بۆ دیاری دەکات بۆ خۆ پاراستن لە ئەو نەخۆشیانە. هەروەها چاویلکەی تایبەت بە بەکارهێنانی کۆمپیوتەر و فلتەری جیاواز هەبە بۆ سکرینی کۆمپیوتەر کە یارمەتیدەردەبن بۆ کەمکردنەوەی نارەحەتی چاو و سووربوونی چاو.)

«کاتێک کۆمپیوتەر بەکاردهێنیت هەوڵبدە چاوت بتروکێنیت. کاتێک زۆر تێبینی دەکەین بە چاو تروکانی چاومان دادەکەوێت دەبێتە هۆی ووشکبوونی چاو. هەر 20 دەقیقە جارێک دوورکەوە لە سەیرکردنی کۆمپیوتەر بۆ ماوە 20 چرکە ئەوەش دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی گەشەی کێشەکانی چاو و وەرسکرنی چاو کە لە ئەنجامی نەتروکانی چاوەوە دەبێت بە پێی پێویست»

«ڕووناکی یەکجار زۆر هۆکارێکی ترە، بۆیە پێویستە لە کاتی کارکردندا ڕووناکی ئاسایی لە ژووری کارکردن هەبێت بە پێی پێویست بێت واتا نابێت هیچ درەوشانەوەیەک یان کاردانەوەیەک لەسەر سکرینی کۆمپیوتەر هەبێت»

«ئاگاداری چۆنیەتی کارکردن بە سکرینی کۆمپیوتەرەکە دەبێت ڕاست بێت و لەپێشت بێت نابێت بە لاری دابنیشیت و سەیری کۆمپیوتەر بکەیت. مۆنیتەرەکە دەبێت ڕاست بێت لە ئاستی چاو یان کەمێک لە ژێرەوەی ئاستی چاوت بێت.»

O que acontece quando ficamos muito tempo em frente ao **computador?**

1 Olhos ressecados
2 Cansaço visual
3 Pescoço tensionado
4 Postura e coluna
5 Tendão lesionado
6 Inchaço nas pernas
7 Barriga saliente
FAÇA DO JEITO CERTO

سكچون



و: هەردی عبدالقادر شێروانی
پەرستاری نیشتەجێی خولاو

سکچون: بریتییە لە گۆڕینی توندی پیسایی بۆ شل وە زیادبوونی پیسایی کردن لە ڕێژەی ئاسایی . سکچون پێچەوانەی قەبزیە و گەلێک هۆکار هەیە بۆ تووشبون وەکو هەوکردن یان هەونەکردن . (diarrhea) واتا سکچون، وشەیەکی یۆنانیە . لە ڕووی ڕێنوسییەوە لە بەریتانیا وا دەنوسرێت (diarrhoea) بەلام لە ئەمەریکا بەم شێوەیە (diarrhea) . لە شەری جیهانی لە هەر ساڵێک نزیکەی 500 ملیۆن منداڵ تووشی سکچون دەبوون وە ڕێژەیەکیان لێ دەمردن. سکچون ئەگەر چارەسەرنەکرێت ترسناکە و لەوانەیە ببێتە هۆی مردن بە تایبەت لە منداڵ . زۆربەی ئەو منداڵانەی بە سکچون دەمرن، هۆیەکەی لە دەستدانی ڕێژەیەکی زۆری ئاو و خوێیە لە لەشیان بەمەش دەڵێن وشکبوونەوە . وشکبوونەوە کاتێک ڕوودەدات کە بڕی شلەمەنی لەدەستچوو زیاتر بێت لەو شلەیەی دەچێتە ناو لەش . ئەمەش کاتێک ڕوودەدات ئەگەر سکچونەکە توند بێت و ڕشانەوەشی لەگەڵ دابێت. پێویستە هەمووان ئاگاداربن لە بوونی نیشانەکانی سکچون .

جۆرەکان

• سکچونی توند : ماوەی کەمترە لە 14 ڕۆژ

• سکچونی بەردەوام : ماوەی زیاترە لە 14 ڕۆژ

هۆکارەکان

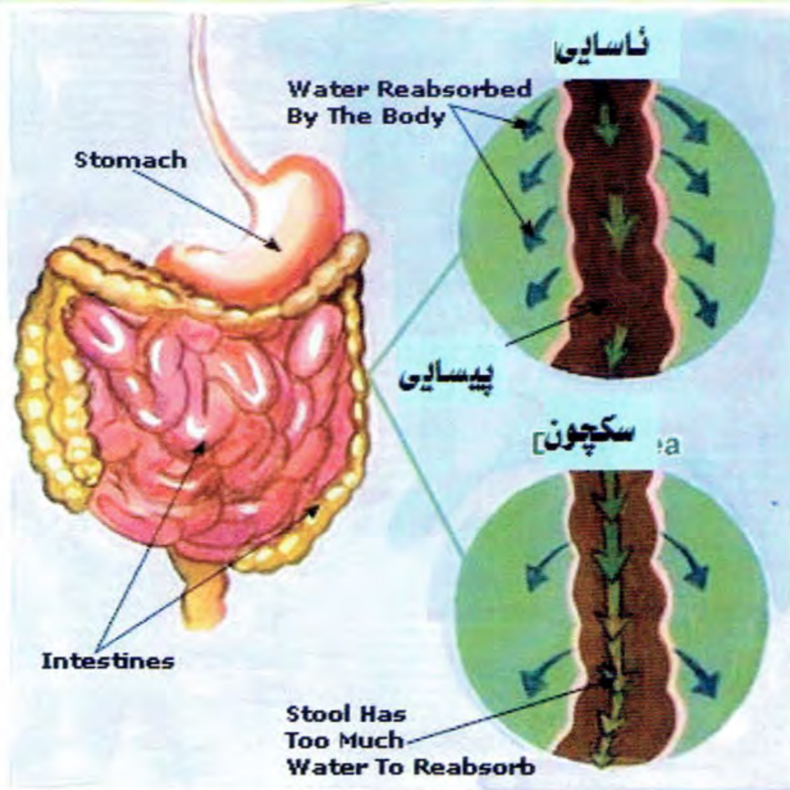
•لە ڕێگای دەم بەهۆی نەشوشتنی دەست دوای سەرئاوکردن ئەمەش دەبێتە هۆی پیس بوونی ئاو و خواردن .

• لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر بڵاو دەبێتەوە لە شوێنی کارکردنی داخراو.

• کەمی ئاوی خاوێن
• شوێنی قەرەباڵغ
• نەبوونی پاک و خاوێنی
• کەمی خواردن
• پاک وخاوێن ڕانەگرتنی زێراب و ئاوی ناو شار
• دەرمانی دژە زیندە هۆکارێکە بۆ تووشبون بە سکچون
• هەستیاری بە دەرمان

نیشانەکان

• شلی پیسایی وە پەرش بوونی لە کاتی پیسایی کردن
• ژانە سک
• پێچی سک
• زۆر چوونە ئاودەست
• ڕشانەوە
• هێڵنج





• تا
• ژانەسەر
• نەبوونی ئارەزووی خواردن
• ماندوویی
• خویناوی بوونی پیسایی
پێویستە بە زووترین کات سەردانی پزیشک بکەی لە کاتی بینینی ئەم نیشانانە
• هەبوونی نیشانەی وشکبوونەوە وەک:
• زۆر وشکبوونی دەم
• میز نەکردن یان زۆر کەم میزکردن
• ژانە سکی توند
• بوونی ئازارێکی توندی کۆم
• بوونی خوێن لە پیسایی وە ڕەشبوونی پیسایی
• پلەی گەرمی لە سەرووی 39° پلە بێت
• زۆر خەوالووبوونی منداڵ
• چاڵبوونی سکی منداڵ
• بە قوڵداچوونی چاو یان ڕوومەت (کوڵم) ی منداڵ

خۆپاراستن

• شوشتنی دەست بە ئاو و سابون دوای سەرئاوکردن وە پاککردنەوەی میز و پیسایی منداڵ
• دایک شیری سروشتی خۆی بدات بە ساوا
• خاوێنی دەست و جل وبەرگ و یاری منداڵ
• کولاندنی ئاو وساردکردنەوەی ئینجا بدرێت بە منداڵ
• نەخواردنی دەرمان یان پێنەدانی دەرمان بە منداڵ بەبێ چاودێری پزیشک
• پێویستە خواردن باش بکوڵێت بە تایبەت گۆشت
• گەشتیار نابێ ئاوی بەلۆعە بخوات تەنانەت ددانیش پێ بشوات
• پاکراگرتنی زێراب، ئاوی ناوشار و شوێنە قەرەباڵغەکان

چارەسەرکردن

• پێدانی شلەمەنی زیاتر وەکو شیری دایک، ئاو و شۆربا یان هەرشلەمەنیەکی تر
• هانی بدە تا خواردنی سوک و بێ ڕیشاڵ بخوات
• پێدانی گیراوەی ئامادەکراو (ORS) : کیسەیەکی گیراوەی ئامادەکراو تێکەڵی یەک لیتر ئاو دەکەیت بە گوێرەی ڕێنماییەکانی سەر کیسەکە تا دەتوێتەوە ئینجا بدە بە منداڵ .ئەگەر گیراوەی ئامادەکراو نەبوو ئەوا دەتوانی لە ماڵ بەم شێوەیە دروستی بکەیت : شەکر بەبڕی هەشت کەوچکی چا وە خوێ یەک کەوچکی چا تێکەڵی یەک لیتر ئاو دەکەیت پاش توانەوە دەتوانی بیدەی بە منداڵ .
• کوتانی ڕۆتو ڤایرەس
• پشوودان
• پێدانی ئازارشکێن لەلایەن پزیشک ئەگەر پێویست بکات

سەرچاوەکان

• Essentials of Pediatric Nursing, Sixth Edition
• Pediatric Nursing, Second Edition
• پزیشکی و پەرستاری منداڵان
• گۆڤاری تەندروستی و کۆمەڵ، ژمارە 38
• ئینتەرنێت
• فەرهەنگی ئازادی

چەند سەرنجێک بۆ گەیشتن بە ئامانج و بەڕێوەبردنی هەر ڕێکخراوێک



ئا: ئاسۆ سەید لقمان
ماستەر لە بەڕێوەبردن و سیستەمی تەندروستی
asomahmood@live.com

1 - بۆ کۆکردنەوەی ئەندامانی بەرچاو پێویستە ئەو ڕێکخراوە بە ئاشکرا و بێ پێچ و پەنا کارکردنی لە پێناو بەرژەوەندی ئەندامەکانی ڕابگەیەنێ.

2 - هۆکارەکانی پەیوەندی بە سەرکردنەوە بەکاربهێنێ جا چ بە تەلەفون یان ناونیشان یان لە ڕێگەی ڕاگەیاندن.

3 - ڕاو بۆچونەکان بە جددی وەربگرێ و وەڵام بداتەوە.

4 - کارەکان بە گوێرەی پسپۆری دابەش بکات و بەشەکانیش لە یەکتری جیا بکاتەوە و بارەگایەکی شیاو وە بوونی هۆڵی کۆبونەوەکان کە زۆر گرنگە.

5 - کە متمانەت پێکرا یان وەرت گرت ئەوا دەتوانی ئامانجی ڕێکخراوەکەت بۆ بەرژەوەندی گشتی بەکاربێنی وەک پێشکەش کردنی پرۆژە، کە دەبێتە بارسووکی لە سەر حکومەت و پێشوازیەکی بەرفراوان لەلایەن خەڵک.

6 - کۆبونەوەی وەرزی، کۆبونەوەی ناوە ناوە، کۆبونەوەی پێویست، کە ئەمە نابێتە هۆی دابران.

7 - ڕێکخراو یان ئەندامەکانی دەبێت دووربن لە مشەخۆری و گەندەڵی.

8 - هەر ڕێکخراوێک پێویستی بە بەرپرسێکی بەتواناو بە جورئەت و خۆشەویست هەیە بەڵام گرنگە ئەو بەرپرسە ئەنجومەنی ڕاوێژکاری هەبێت کە لە پەنجەی دەست تێپەڕ نەکات و خۆبەخشانە کار بکەن لە پێناو دەرکردنی ناو بانگی ڕێکخراوەکەیان.

9 - پێویستە هەر ڕێکخراوێک بەردەوام بیر لە ئەندامە دەست ڕۆیشتووەکانی نەکاتەوە بو ئەوەی پەیوەندی لە نێوان ڕێکخراو و خەڵک لاواز نەبێت وە پێویست ئەندامی تازە بێنێتە ناو ڕێکخراوەکەوە.

10 - بەردی بناغەی ڕێکخراو ئەندامەکانیەتی لە دوای ئەمانە دەزگاکان وە لە پێشوەی هەموویان (ئامار، پلان)دوە بەردەوامیش هەڵسەنگاندن (تقیم).

11 - پەرەسەندن و پێشکەوتنی ڕێکخراو لە ڕێگەی بەکارهێنانی توانای ئەندامەکانی، هەروەها هەمیشە بە کارەکاندا بچیتەوە لە ڕێگەی چاککردن (ئیسلاح)

12 - لە دەست دانی ئەندام، بە ڕێگەی پێویست ڕێی لێ بگیرێ بە هەوەنتە لە دەستی خۆتی مەدە چونکە یەکێکە لە بەرهەمەکانی ڕێکخراو.

13 - بینا لەسەر وەعدو وعود ڕێکخراو توشی هەرەس هێنان دەکات، ئەمە بۆ ڕێکخراوێکی سیاسی کەلێنێکی گەورەیە پێویستە خۆتی لێ بپارێزی.

14 - ڕێکخراو شوێنی ئامۆژگاری و خوێندنەوە نیە بەڵکو مەڵبەندی کارکردنە لە پێناو ئامانجێک یان زیاتر کە ڕێکخراوەکە بە هۆیەوە دروست بووە.

15 - گلەیی و گازندە و پرتەو بۆڵە لە ڕێگەی شەفافیەت و ڕوونکردنەوە بنەبر دەکرێت.

16 - هەرکاتێ ڕێکخراو توشی قەیران هات ئەوە چار نییە دەبێ بەدوای چارەدا بگەرێ، پەنا بردن بۆ دەستنیشانکردنی هەل و مەرجی نوێ زۆر پیرۆزە ئەگەر لەسەر حیسابی یەکە یەکەی ئەندامەکانیش بێت، چونکە هەڵوەشاندنەوەی ڕێکخراو کارەساتە لەسەر هەموو ئەندام و دۆستەکان و بەرژەوەندی سیاسی و ئابووری و کۆمەڵایەتی و کەلتووری وڵات.

17 - هەر کاتێ دەوڵەت ڕێکخراوی لە مردن ڕزگار کرد ئەوا ئەو ڕێکخراوە دەبێتە داردەستی پیاوانی دەسەڵات بەڵام پێویستە ڕێکخراو پاڵپشت و هاوکاری دەوڵەت بکات و لێ نەگەرێ دەسەڵات دەست لە کاروباری وەربدات ئەمە زۆر پێوسشتە بە وردی و وریایی هەڵسەنگاندنی بۆ بکرێ.

18 - بەرپرسی سەرکەوتوو تر ئەوەیە کە لە پارەو گەندەڵی و رابواردن بە دوور بێت.

سەرچاوە:

(Business Administration)

چەند ئامۆژگاریەک بۆ ئافرەتانی سکپڕ

ئا: ئالا یاسین سلێمان
دەرچووی کۆلێژی پەرستاری

1 - جگەرە کێشان زیانێکی زۆر دەگەیەنێ بە کۆرپەلەو دەبێتە هۆی:

- کەمی کێشی منداڵ.
- لە بارچوونی منداڵ.
- مردنی منداڵ لە سکی دایکیدا.

2 - وەرزش لەکاتی سکپڕیدا پێویستە بۆ چالاک کردنی سووڕی خوێن.

وەرزش لەم کاتانەدا زیانی هەیە:

- دایکەکە پێشتر منداڵی لە بارچووی بووبێت.
- فشاری خوێنی بەرزبێت.
- سکەکەی دووانە بێت.
- پێشتر منداڵی بووبێت پێش کاتی ئاسایی خۆی.

هاتوو چۆ لە ناو ماڵدا هەر 2 سەعات جارێک پێویستە بۆ بەرگری کردن لە مەینی خوێن لە ناو خوێنهێنەرەکاندا.

3 - دەرمان

- بەکارنەهێنانی دەرمان بێ ئاگاداری پزیشک لەبەر ئەوەی زۆر دەرمان لە کاتی سکپڕیدا مەترسی بۆ سەر کۆرپەلە دروست دەکات.

4 - جل و بەرگ: ئافرەتی سکپڕ پێویستە جل و بەرگی فراوان لەبەر بکات و جل و بەرگی تەسک و پێڵاوی پاژنە بەرز بەکارنەهێنێ.

- خەو و پشوو دان: ئافرەتی سکپڕ شەوانە بەلایەنی کەمەوە پێویستی بە 8 سەعات خەو هەیە و بە ڕۆژیش پێویستە 2 سەعات بخەوێت یان پشووبدات بەتایبەتی لە کاتی نیوەڕۆیان.

لەکاتی پشوودانادا باشتر وایە ئافرەتەکە لەسەر تەنیشتی لای چەپ پاڵ بکەوێت کە ئەمەش سووڕی خوێنی کۆرپەلە چالاکتر دەکات. هەروەها ئافرەت نابێت کاری قورس بکات و خۆی ماندوو بکات و شتی قورس هەڵبگرێت.

5 - پاک و خاوێنی:

ئافرەتی سکپڕ پێویستە گرنگی بدات بە پاک و خاوێنی لەش و جل و بەرگ. هەروەها گرنگی دانی تەواو بە پاک و خاوێنی و تەندروستی دەم و ددان چونکە لە کاتی سکپڕیدا ڕێژەی کلۆربوون و هەوکردنی ددان و خوێن بەربوونی پووک بە ڕێژەیەکی زیاتر لە سروشتی ڕوودەدات.

6 - خۆپاراستن لە نەخۆشی:

- گرنگی دان بە خۆراک.
- گرنگی دان بە پاک و خاوێنی هەروەک لەسەرەوە ئاماژەی بۆ کراوە.

7 - کوتان دژی دەردەکوپان:

ئەم کوتانە دایکەکەش و منداڵەکەش لەم نەخۆشییە ترسناکە دەپارێزێ چونکە منداڵی تووش بوو هیچ چارەسەرێکی نییە و تەنها بە کوتان لە مردن ڕزگار دەکرێت.

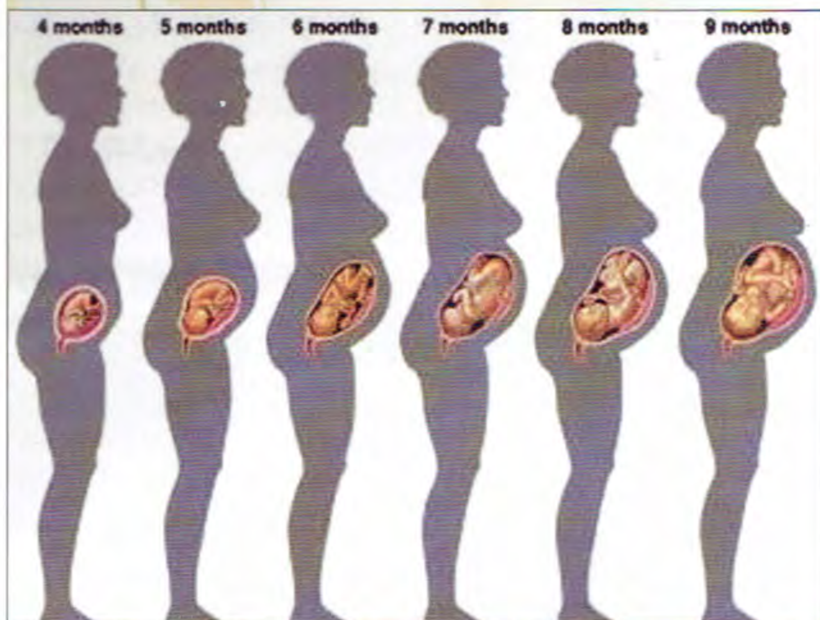
8 - پشکنینی باری تەندروستی دایک لە کاتی سکپڕیدا:

دایکی سکپڕ پێویستە بە شێوەیەکی دەوری سەردانی یەکەی چاوەدێری دایکان و منداڵان بکات بۆ چاوەدێری و بەدواداچوون بەم شێوەیەی لای خوارەوە:

- چوارهەفتە جارێک تاوەکو تەمەنی سکپڕی دەگاتە 32 هەفتە.
- دوو هەفتە جارێک تاوەکو تەمەنی سکپڕی دەگاتە 36 هەفتە.
- هەفتەی جارێک تا کاتی منداڵبوون.

ناسینەوەی نیشانەکانی سکپڕی:

- وەستانی خولی مانگانە.
- هێڵنج و ڕشانەوە.
- تۆخ بوونی ڕەنگی گۆی مەمک.
- گۆڕانی ڕەنگی پێست.
- زوو زوو میز کردن.
- گەورە بوونی مەمک و گۆڕانی.





ئەگەر منداڵەکەت لە قسەکردن دواکەوت... کەی هەست بە ترس دەکەیت؟

ئا: روان بابان

زۆرجار منداڵان لە قسەکردن دوادەکەون، دواکەوتنی قسەکردن لای منداڵان بە شێوەیەکی گشتی بۆ دوو هۆکار دەگەڕێتەوە:

1.هۆکاری سروشتی: وەکو منداڵی یەکەم، بەهۆی ئەوەی کە دایک و باوکی بە شێوەیەکی پێویست گفتوگۆی لەگەڵ ناکەن، یاخود دایک و باوکی بە بەردەوامی لە پێشی لەگەڵ یەکتری قسە ناکەن، بۆیە زۆر گوێی لە وشەکان نابێت، بەمەش وادەکات کە نەتوانی لاساییان بکاتەوە لەکاتی قسە کردن.

2.هۆکاری دروونی: ئەمیش چەند هۆکارێکە:

یەکەم: لە سەرەتادا دەبێ لیستێک دابنێی لەو وشانەی کەوا منداڵەکەت فێریان بووە تا بزانی کە ئایا منداڵەکەت لە قسەکردن دواکەوتووە یان نا، بۆیە پێویست بە دڵەراوکێی ناکات .

دووەم: پێویستە دایک و باوک بزانن بەوەی کە هەر منداڵێک سیفاتێکی خۆی هەیە و بەراوردی لەگەڵ خوشک و براکانی یاخود کەسانی خێزانەکەی نەکەن، هەروەها بە شێوەیەکی گشتیش کچان خێراتر دەست بە قسەکردن دەکەن لە چاو کوڕان.

سێیەم: پێویستە لەسەر باوان هەڵسن بە گفتوگۆکردن لەگەڵی، قسەی بۆ بکەن و چیرۆکی بۆ بگێرێتەوە، وای لێبکەن کە ئەویش قسەیان بۆ بکات، هەتا ئەگەر قسەکانیشی تەواو و روون نەبێت گۆرانی بۆ بڵێن و شتی بۆ بگێرنەوە، با بزانێ کە ئەویش وەکو تۆیە و دەتوانی قسە بکات و فێر بێت.

چوارەم: پێویستە چاودێری بەردەوامی لەسەر بێت هەر لەوکاتەی لە دایک دەبێت پشکنینی بۆ بکرێت، تاوەکو بزانرێت کەوا ئاستی گەشەکردنی لە هەموو رووەکانیەوە چۆنە.

هۆکارەکانی دواکەوتنی منداڵ لە قسەکردن

هۆکاری ئەندامی (العضوية)،

وەکو زمانی بەستراو ئەمەش کە گرفتێکی بەرچاوە، بە ڕێژەیەکی کەم ئەو منداڵانەی کە لە دایک دەبن بەشی پێشەوەی زمانیان بە پشتێنێکی خانەیی (انسجة) بەستراوە بۆ خوارەوە، ئەمەش پێویستی بە نەشتەرگەرییەکی بچوک دەبی، بۆ چارەسەرکردنی لەم کاتانەشدا دەبێ پزیشکی پسپۆر بڕیاری لەسەر بدات گەر پێویست بێت.

هۆکاری دەروونی:

یاخود شێوازی قسەکردن (التخاطبية) وەکو زمان گیران و دەرنەبرینی هەندێ پیت لەکاتی قسەکردن ئەمەش لەوانەیە هۆکاری کەمی گفتوگۆکردن بێت لەگەڵ منداڵەکە یاترساندنی بە شێوەیەکی بەردەوام، یاخود خەمۆکی لەبەر لەدەستدانی کەسێکی ئازیزی ناو خێزانەکەی، چونکە منداڵ بە شێوەیەکی گشتی هەست بە لە دەستدانی کەسانی نزیکی خۆیان دەکەن، هەتا ئەگەر کەسێکی بچوکیش بێت واتە (تازە لەدایک بوو).

هۆکاری جیاوازی زمانی دایک و باوک:

زۆر جار ئەمە گرفت لای منداڵ دروست دەکات، کاتێک دایک و باوک ڕەگەزنامەیان جیاواز بێت واتە بە دوو زمانی جیاواز قسە بکەن، ئەمەش وا دەکات دوو زمان بچێتە عەقلی و گوێی، چونکە وا لە منداڵ دەکات کە وا لە قسە کردنی دوابکەوێت.

چۆن وا لە منداڵەکەت دەکەیت فێری زمان بێت؟

- سەرنجی ڕاکێشانی منداڵەکەت بە دەنگی جیاواز بۆ نمونە: زەنگی دەرگا، وایلێ بکە خۆی تاقیبکاتەوە، ئەم جۆرە یاریانەیان بۆ بکرە کە دەنگیان وەکو دەنگی پشیلە و مراوی ....تاد.

- یاری لەگەڵ منداڵەکەت بکە بە دەربڕینی دەنگی سادە بۆ نمونە: دەست بە یاریە ترومبێلەکەوە بگرەو بڵێ دددددیـیـیـیـددددد یاخود، هەندێ دەنگ دروست بکە بە زمانت.

- لە قسەکانتدا هەندێ وشە بەکار بێنە بۆنمونە :تووت یاخود ژژژژژ.

- قسەکردن تێکەڵ بکە بە نیشانەی جیاواز بۆ نمونە: ئەی ئەی ئەی یاخود نانانا بە سەر لەقاندن یاخود ئاگاداری بکەوە بەوەی پێی بڵێی بای بای بابە یان وەرە بە نیشانەی دەستت.

- فێری ناوی خۆی بکە و ناوی بهێنە زۆر ناوی خوشک و براکانیشی بهێنە و پرسیاری لێ بکە و بڵێ (ڤارین) هەرناوێکی بۆ نمونە لە کوێیەوە.. بەم شێوەیە.

- بە بەردەوامی لەگەڵی بدوێ و قسەی بۆ بکە بۆ نمونە: پێی بڵێ یەڵە بابچین نان بخۆین یان دەی با یاری بکەین، دەتوانی هەندێ دەنگی دیار بە کاربهێنی وەکو هەممم لە کاتی نان خواردن یان لە لەکاتی خەوتن ......تا دوایی.

- فێری بکە ڕەنگەکان بناسی لە ڕێگەی تۆپ و دەبدەبە وەکو ئەوە سووره یان شینە وە فێری ناوی گیانلەبەرەکانی بکە یان ناوی میوەجاتەکان وەکو سێو مۆز و پرتەقال....هتد.

- بە پێی تەمەنی و کاردانەوەی بۆ قسەکان فێری بکە بە ڕستەی گەورە وەکو بابە لەکوێیە؟ یاخوت بانگی ڤەدان (هەرناوێک کە لەگەڵیەتی) بکە؟ یان ئەوەتە پشیلەکە لەژێر سەیارەکەوەیە....... هتد.



کرمی دەرزیلەیی
الدودة الدبوسية



د. ئازاد مەنتک

زۆر جار ئەگەر سەردانی بنکەیەکی تەندروستی بکەین یان ئێمە کەوەک پزیشک لەنۆڕینگەیەک دابنیشین،دەبینین:چەندەها کەس دێت،داوای حەبی کرم دەکات یان دەڵێت:کرمم هەیە یان دایکێک دەبینین کەپەلی منداڵەکەی گرتووە،دەڵێت:دکتۆر منداڵەکەم بەشەو کۆمی زۆر دەخورێنی. با بزانین ئەو کرمە چییە؟چۆن بڵاودەبێتەوە؟چۆن دیاری دەکرێت؟نیشانەکان وچارەسەری چییە؟چۆن خۆمانی لێ دەپارێزین؟

کرمی دەرزیلەیی

کرمی دەرزیلەیی کرمێکی زۆر بڵاوە،بەتایبەتی لەناوچە نیمچە گەرمەکان،هەندەی دەنکە برنجێک دەبێت.ئەو نەخۆشی گرانەتایەی کەلەکوردستان ناوی دەبردرێت هەمووی بەهۆی ئەو جۆرە کرمەیەونەخۆشی گرانەتا نییە.ئەو کرمە لەهەموو چین وتوێژێکی کۆمەڵ هەیەودەوڵەمەند وهەژاری ناناسێت. وولاتێکی وەکو شانشینی سعوودی بەو هەموو ئابووریە پێشکەوتوو و دەوڵەمەندییەی هەیەتی بەرەو ڕووی ئەو کرمە بۆتەوە و بەو کرمە ناوێرێت. خەڵکی لەهەموو تەمەنێک تووشی دێت،لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا وامەزەندە دەکرێت کە زیاتر لە(40 ملیۆن)کەس دووچاری ئەو کرمە هاتوون.بەزۆریش لەو منداڵانەن کەلەتەمەنی قۆناغی سەرەتایین.ناوی زانستی کرمەکەش: Enterobius Vermicularis))ە. شوێنی کرمە پێگەیشتووەکان لەڕیخۆڵە ئەستوورەیە.ئەم کرمە مشەخۆرە لەسەر یەک خانە خوێ و ناوەندە خانە خوێی نییە.

سووڕی ژیانی:نێرەی کرمی دەرزیلەیی درێژییەکەی نزیکەی(2 - 5 ملم)دەبێت ومێیەکەش درێژییەکەی نزیکەی(8 – 13 ملم) دەبێت. مێیەکان:هەڵگری هێلکەی پیتراون بەرەو ڕێکە دەڕۆن،بۆ دانانی هێلکەکانیان لەدەوری کۆم. هەر مێیەک زیاتر لە 10000هێلکە دادەنێت.هەر هێلکەیەک بەبەرگێکی کایتینی دووتوێ داپۆشراوە،ئەمیش بە چینێکی پرۆتینی لینج دەورە دراوە کەبەهۆیەوە خۆی دەنووسێنێت بەو تەنانەی لەسەری دادەنرێت.لەپاش دانانی هێلکەکان مێیەکە دەمرێت. بەچەند سەعاتێک کرمۆلە لەتوێکڵی هێلکەدا گەشە دەکات ودەبنە کرمۆکە (کەبوونی گەرمی وئۆکسجین وشێداری وتاریکی دەوروپشتی کۆم) یارمەتیدەرن بۆ گەشەی هێلکەکان بەتایبەتی لەکاتی نووستندا.وەهێلکەش دەبێتە سووڕی تەنینەوە.ئەم هێلکانە بەنینۆکەکانی پەنجەی دەستەوە دەنووسێن(کاتی کۆم خوراندن یان شووشتنی بەدەست لەسەر پێش ئاو) ئەگەر ئەم هێلکانە بگەنە دەمی مرۆڤ، ئەوا ڕاستەوخۆ بەرەو گەدە دەڕۆن. لەپاشدا بۆ دووانزدەگرێ دەترووکێن وکرمۆکەیەکی بچووکیان لێ دێتە دەرێ.دەست بەخواردن و گەشە دەکەن، لەپاشدا بەرەو بەرەو ڕیخۆڵە باریکە دەڕۆن ولەوێوە بۆ ڕیخۆڵە ئەستوورە.کرمۆکەکان دادەماڵرێن بۆ ئەوەی گەشە بکەن،کاتێک دەگەنە کوێرە وقۆڵۆن خۆیان هەڵدەواسن بەلینجە پەردە ناوپۆشەکەیانەوەو بەردەوام دەبن لە گەشەدا تادەبنە کرمی هەراش.بەم جۆرە ئەم سووڕە ژیانە دووبارە دەبێتەوە و ئەم سووڕە ژیانە نزیکەی یەک مانگ دەخایەنێت. هەر کرمێکی پێگەیشتوو دەتوانێت نزیکەی دوو مانگ بژیێت.

ڕێگاکانی گواستنەوە:ئەم کرمە مشەخۆرە لەسەر یەک خانەخوێ وناوەندە خانەخوێی نییە.لەتاکێکدا لەئەنجامی گرنگی نەدان بەپاک وخاوێنی وبوونی نینۆک دەگوازرێتەوە بۆ دەم. هەروەها بەدەگمەنی لەخۆوە دوای دانانی هێلکە لەدەوری کۆم وترووکانی لەخۆوە ژێردا بەرەو ڕیخۆڵە دەگەڕێتەوەوسووڕی ژیانەکەی دەست پێدەکاتەوە. زۆر بەئاسانی دەگوازرێتەوە بۆناو

ئەندامانی خێزان لەبەربوونی نینوک گرنگی نەدان بەخاوێنی وقەرەباڵغی ناو خێزان،دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی لەناو ئەندامانی خێزان.هەروەها لەناو قوتابیان بەتایبەتی قوتابیانی قۆناغە سەرەتاییەکان زۆر بڵاودەبێتەوە.

نیشانەکانی:زۆر کات ئەو کرمە هیچ نیشانەیەک دروست ناکات.گرنگترین نیشانەکانی بریتین لە خوراندنی کۆم،بەتایبەتی لەکاتی نیوە شەودا کاتێ مێیەکە دەچێت بۆ هێلکەدانان. لەئەنجامی خوراندنی کۆم بەتایبەتی ئەگەر تاکەکە نینۆکی زۆر بێت. لەوانەیە ببێتە هۆی:سۆر هەڵگەرانی پێست وقلیشانی وبرینداربوونی کۆم ودواتر هەوکردنی.تاکەکە تووشی بێزاری وزووو توورەبوون وخەوزڕان دێت.لەوانەیە شەو میز بەخۆیدا بکات (ENURESIS). لەئافرەتان زۆر بەدەگمەن ئەم کرمە لەوانەیە ببێتە هۆی هەوکردنی زێ وهەوکردنی بۆری هێلکەدان.جاری واش هەیە:ئەم کرمە دەبێت بەهۆی ژانە زگ ودڵ تێکهەڵاتن وئارەزوو نەکردنی خواردن ودابەزینی کێشی لەش.

دیاریکرن(Diagnosis): چەند ڕێگایەک هەیە بۆ دیاریکردنی ئەم نەخۆشیە(کرمە):

1 - بوونی نیشانەکان،ئەگەری بوونی ئەم کرمە زیاد دەکات.بەتایبەتی کۆم خوراندن لەکاتی شەودا.

2 - زۆر جار کرمەکە لەگەل پیسایی بەچاو دەبینرێت (هەندەی دەنکە برنجێک دەبێت). بەتایبەتی کاتێک زۆر بە توندی یەکێک تووشی کرمەکە دەبێت.

3 - دۆزینەوەی هێلکەی کرمەکە:لەبەرئەوەی کرمی دەرزیلەیی هێلکەکان لەناو ڕیخۆڵە دانانێت، بەڵکو لە دوروپشتی کۆمی دادەنێت. لەبەرئەوە ناتوانرێت لەناو پیسایی ببینرێت.بۆ بینینی هێلکەی کرمەکە دوو ڕێگامان هەیە:

أ.بەبەکارهێنانی شریتی سلیلۆزی لەناوچەی کۆم:دواتر ئەو شریتە لەژێر ووردبین دەپشکنرێت.ئەگەر هێلکەی کرمەکە هەبێت دەبینرێت(هێلکەی کرمی دەرزیلەیی شێوەی خرە 25 – 55 مایکرۆمیتەر دەبیت ولایەکی ڕاستە).

ب. ڕێگایەکیتر بریتیە لە وەرگرتنی نموونەیەک،واتە (Perianal Swab)، واتە وەرگرتنی سوابێک (مسحة) لەکۆم وتاقیکردنەوەی.

چارەسەر: بەبەکارهێنانی دەرمانی فرێدان وقڕکردنی کرم،دوای ئەوەی پزیشک بڕیاری لەسەر دەدات. کەبریتیە لەیەک ژەم لە دەرمانی (Mebendazol) بەژەمی 100mg بۆ یەک جار یان دەرمانی (Albendazol)بە ژەمی (400mg)بۆ یەک جار یان دەرمانی (Piperazine) بە ژەمی(4gm) بۆ یەک جار.لەبەر زۆرئاسانی تووشبوونەوە بە کرمەکە،واباشە ژەمێکیتر لە دەرمانەکە پاش دوو جەفتەیتر وەربگیرێتەوە.ئەگەر هەست کرا لەناو ئەندامانی خێزانێک،ئەو کرمە هەیە.ئەوا هەموویان هەمان دەرمان وەردەگرن.وە جل وبەرگی ژێرەوە وپێخەفەکانی بەئاوی لە کوڵ بشۆردرێت بۆ کووشتنی هێلکەکان.

(بۆ زانینی زەرەرو سوودەکانی ئەو دەرمانانەی کەلەسەرەوە ناومان برد،ئەوا هەر دەرمانێک پەڕێکی نووسراوی لەگەل دایە. کەبریتیە لەڕێنماییەکانی بەکارهێنانی دەرمانەکە.زۆر بە جوانی بیخوێنەوە یان ئەگەر نەتوانی بیخوێنیتەوە،ئەوا پرسیار لە پزیشکی پسپۆڕ یان پزیشکی دەرمانساز بکە،دەربارەی چۆنیەتی بەکارهێنان و زەرەر و سوودەکانی ئەو دەرمانانە).

خۆپاراستن: دوو لایەن دەگرێتەوە:

1 – تاک:

أ. نینۆک کردن:گرنگی بدرێت بەنینۆک کردن،بەتایبەتی لە منداڵان .دایک وباوک وماموستا لەولایەنەوە دەوری خۆیان ببینن.

ب. شووشتنی دەست پێش وپاش نان خواردن و دوای دەرچوون لەسەر پێش ئاو.

ت. هەموو بەیانیەک لەخەو هەڵسای خۆ بشۆ.بەتایبەتی جل وبەرگی شەو و جلی سەر گۆشتی بەتەواوی بگۆرە.

ث. لەکاتی بەکارهێنانی چارەسەر لەبەیانیەکەی جلی ژێرەوە،واتە:سەر گۆشتی یەکسەر بگۆڕە.

ج. ئەگەر نینۆکت بەددەوی دەخۆی،واز لەم ڕەفتارە ناشرین وناپەسەندە بێنە.هەروا ئەگەر فێرە ئەوەبوویت پاشەرت بخورێنی بەدەست واز لە ڕەفتارەش بێنە.

ح. پەنجەرەی ژوورەکان بخەرە سەر پشت وبکەوە،تا هەوا گۆڕکی ی تەواوبەتایبەتی لە هۆدەکانی نووستن هەبێت.

2 – کۆمەڵ:

أ. بڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستی.بەتایبەتی زانیاری دەربارەی نیشانەکان وڕێگاکانی بڵاوبوونەوەی ئەو کرمەوچۆنیەتی خۆپاراستن لی ی . وەپێویستە هەموو لایەک حکومەت و تاک و کۆمەڵ هەماهەنگی یەکتر بن.

ب. گرنگیدان بە پاک و خاوێنی.

ت. گرنگیدان بە دابین کردنی ئاوی خواردنەوەی خاوێن بۆ هاووڵاتیان بەتایبەتی لە قوتابخانە سەرەتاییەکان.

ث. گرنگیدان بە پاک و خاوێنی لە حانووتی قوتابخانە سەرەتاییەکان.

سەرچاوەکان:

1- Davidsons Principle &practice of Medicine.2010.
2- 5 Minute Clinical Medicine .2011.
3- Harrisons Principles & Practice of Medicine.2008.
4- Clinical Guidline:Diagnosis & Treatment.

کۆ ئەندامی دەمار Nervous system



محەمەد زاهیر
چارەسەری سروشتی

تۆ مرۆڤێکی هەست ناسکی و لە جۆرەها تەوژمی دەرون هەڵچوندا دەژیت، بە هەواڵی خۆش دڵشاد و بەهی ناخۆش دڵتەنگ دەبیت و هەست بە برسییەتی و تینوێتی و سەرماو گەرماو ئازار دەکەیت، یا هەر هەستێکی لەش کە مرۆڤ ئەنجامی دەدات پەیوەندییەکی راستەوخۆی بە کۆئەندامیەکەیەوە هەیە پێی دەوترێت (کۆئەندمی دەمار)، و بۆ ئەوەی لەش بە توانستێکی باش کارەکانی ئەنجام بدات پێویستە هەموو کۆئەندامەکانی لە ئاستێکی باش و چوستیەکی تەواو و رێکخستندا کارەکان راپەرین. وە سەرەرای ئەو چالاکیانە پێویستە لەش بۆ ئەوەی بەچوستی و زیندەیی بمینێتەوە، پێویستە وەلامی هەموو ئەو گۆرانکاریانە بداتەوە کە لە دەوروبەرەکەی و لە ناو خۆیدا روودەدەن، لەم بارانە هەموياندا ئەندامەکانی هەست رۆڵێکی گەورە دەبینن بۆ ئەوەی لەش لەو گۆرانکاریە بەردەوامانە ئاگادار بکەنەوە .

وە کویرەرژینەکانیش کە بەرپرسی رێکخستنی کیمیایی لەشن هاوکاری ئەم چالاکیانە بەباشی دەکەن.

ئێمە بۆ ئەوەی لەم کرداروچالاکیانە تێ بگەین پێویستە پێکهاتەی کۆئەندامی دەمار بزانین وە لەو رۆلە گەورەیەش بکۆلینەوە کە لە کردارەکانی رێکخستنی کاری کۆ ئەندامەکانی دیکەی لەشدا دەیبینێت.

کۆئەندامی دەمار لە سێ بەشی سەرەکی پێکهاتوە کە بریتین لە:

1 - ناوەندە کۆئەندامی دەمار CNS) central nervous) system

2 - چیوە کۆئەندمی دەمار ((PNS peripheral nervous system

3 -خۆییە کۆئەندامی دەمار((ANS autonomic nervous system

(ANS): کە بریتیە لە سەمپەساوی (بەسۆز)و پاراسەمپەساوی (هاوسێی بەسۆز) ئەو ووریا کەرەوانەی کە ئەندامەکانی هەست وەریان دەگریت هاندەری هەستی sensory یا هاتوو afferent دەنێریت بۆ ناوەندە کۆئەندامی دەمار. هەرچی وەلامەکانیشە لە رێگەی هەستە ریشاڵە دەمارەکانەوە motor یا دەرچوەکان efferent دەنێریتەوە بۆ ماسولکەکانی لەش یا ئەندامە جیاوازەکان.

لەوانەیە دەمارەکان لە زۆر جاردا ریشاڵی هەست و ریشاڵی جولەیشیان تێدابێت ئەو کاتە بە دەمارە تیکەلەکان ناودەبردریت.

ناوەندە کۆئەندامی دەمار (CNS) :central nervous system

ناوەندە کۆئەندامی دەمار لە دەماخ و درکە پەتک پیکهاتووە،

دەماخ :Brain

دەماخ دەکەویتە بۆشایی کاسەی سەرەوەو کێشەکەی نزیکەی 1400گرام دەبیت و لە 2%ی کێشی تەواوی لەش پێکدەهێنێت. سندوقی دەماخ یا (کاسەی سەر) پاریزگاری دەکات و بە سێ پەردە دەورە دراوە کە پییان دەڵێن پەردەکانی دەماخ (meanings). دەماخ بە سەنتەری رێکخستنی و وەلامدانەوەی خۆویست و خۆییەکانی ورياکەرەوە هەستيەکان دادەنیت، لە ناویدا مەلبەندی کۆنترۆلی هەناسەدان و رێکخستنی پلەی گەرمی و گواستنەوەی مادەکان لەناو لەشدا هەیە، سەرەرای مەلبەندەکانی کۆنترۆلی جولە خۆویستەکان و ناوچە هەستیەکانی وەک بینین و بیستن و بەرکەوتن و بۆنکردن و تامکردن. وە دەماخ لەم بەشانە پیک دێت (میشک و میشکۆلە و لاکیشە مۆخ).

درکە پەتک:Spinal cord

لە شیوەی پەتیکی لوولەکیدایە و لە مادەیەکی مۆخی پیک دێت کە دەمارەخانە و تەوەرەکانیانی تیدایە و تێکرای درێژیەکەی 45سم دەبێت و لە کۆتایی لاکێشە مۆخەوە دەست پیدەکات تا ئاستی دوا بربرەی کەلەکەو درکە پەتک لە گورزەیەکی سفتی تەوەرەی دەمارەخانەکان پیک دیت، ئەوانەی کە لە دەماخەوە سەرەوخوارو سەرەوژوور دەرۆن بەشی ناوەوەی لە لەشی دەمارەخانەکان پێکدێت کە مەلبەندی دەمارە کردارەکانی چیوە دەمارەکانە و درکە پەتک دەکەویتە ناو ئیسکە جۆگەیەک کە بربرە پێکەوە نووساوەکان بەهۆی شانەی پتەوەوە پێکیدێنن، درکە پەتکیش بە سێ پەردەکە داپۆشراوە کە درێژبونەوەی پەردەکانی دەماخن و ئەم پەردانە شلەیەکی لیمفی (شلەی درکییان) پێیدەلین لە نیواندایە کە بەستراوە بەشلەی پەردەکانی دەماخەوە.

وە هەندێ شکانی بربرە زیان بە درکە پەتک دەگەیەنێت و دەبێتە هۆی ئیفلیجی ماسوولکە و نەمانی هەست و نەمانی دەسەلات بەسەر جوولەی خۆویستی ژیر ناوچە توشبوونەکەی لەش......

له قازانجی خۆت و منداڵەکەت هەموو شێوەکانی توندو تیژی راگره...

شێوەکانی توندو تیژی خیزان چین؟

• توندو تیژی جەستەی: وەک پاڵپێوەنان، لێدان، تف لی کردن، پرچ راکێشان، قوڵ بادان، سەر بە دیوار یان زەوی دادان .

• توندو تیژی سۆزداری: هاوارکردن، قسەی ناشیرین، سەرزەنشتکردن، شەرمەزارکردن، رەخنەی بەردەوام، قەدەغەکردنی چوونە دەرەوە، پرسیارکردنی زور و لێکۆڵینەوەی بەردەوام.

• توندو تیژی سیکسی: خیانەت کردن، ئەنجامدانی کاری سیکسی بەزۆر و هی تریش.

• توندو تیژی ئابووری: رینەدان بەکاری ئافرەت و ناچارکردنی کە چاوی لە دەستی کەسانی تر بێت بۆ دابین کردنی پێداویستیەکانی، دەست بە سەراگرتنی مووچەکەی بەبێ ویستی خۆی، رێپێنەدانی خاوەنداریەتی بچووکترین شت.

ئەنجامی بەکارهێنانی توند و تیژی خیزان چیە؟

• ئەو ئافرەت و منداڵانەی کە توند و تیژی لە دژیان بەکار دێت باوەریان بە خۆیان نامێنیت.

• تووشی گرفتی تەندروستی و دەروونی و خەمۆکی و تەنیای و سەرلێ شیواو و سەرگەردان دەبن و ئەمانەش هەندی جار دەبنە هۆی خۆکوشتن.

• توانای کارکردن و وەبەرهێنانی کەم دەبێتەوە، لەبەر سەرقاڵی بە گیروگرفتی خێزانییەوە.

دەتوانین چی بکەین بۆ نەهێشتنی توندو تیژی خێزان؟

• هەنگاوی یەکەم بۆ نەهێشتنی توندو تیژی خێزان دەبێت زانیاری تەواو کۆبکەینەوە لەو بارەیەوە.

• گفتوگۆ کردن لەگەل هاوری و خزم و دراوسی لەسەر توند و تیژی خێزان بۆ گەیشتن بە ئەنجامیکی گونجاو بۆ نەهیشتنی توندو تیژی.

• هەرکەزانیت ئافرەتیک توندو تیژی لە دژی بەکار دێت دەبێت دەستی یارمەتی بۆ درێژ بکەیت بە ئاموژگاری کردن بەبێ ئەوەی دەست لە ژیانی وەربدەی.

• هەوڵ بدە ببی بە پێشەنگ بۆ منداڵەکانت لە چارە سەرکردنی کێشەکان دوور لە توندو تیژی

• بەڵێن بدە کە هەر گیز توندو تیژی بەکار نەهێنیت لە پەیوەندیە خێزانی و مرۆیەکاندا.



سەفین ئەحمەد
ن.زانکو سەنتەری دڵ

وەرگیراو لە USAID



21 سودی ڕۆیشتن بەپێ

وەرگێڕانی: ئاسۆ ئەسعد حەمەد
پەرستاری زانکۆ

- یارمەتیدەرە بۆکۆنترۆڵکردنی لەش بەگوێرەی پێوەری BMI.
- ئاسانترین ڕاهێنانی وەرزشە بۆزۆرینەی هاوڵاتیان.
- پێویستی بە ئامێر نیە بۆئەنجامدانی.
- لەئاسانترین ڕێگاکانە بۆ وەدەست هێنانی وزەو چالاکی.
- دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی هۆکارەکانی دلەڕاوکێ.
- وەرزشێکی سادەو پاریزەرە.
- دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی چەوری و کۆلیسترۆڵی زیادە لەلەش.
- دەبێتە هۆی زۆربونی چەوری بەسود بۆجەستە.
- پەستانی خوێن کەم دەکاتەوە.
- دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی توشبوونی مرۆڤ بەنەخۆشی شەکرەو ڕزگاربوونی لەو نەخۆشیە.
- دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی هەندێک لەنەخۆشیەکانی شێر پەنجە.
- دەبێتە هۆی باشتر بوونی باری دەروونی.
- دەبێتە هۆی بەهێزبونی ئێسکی مرۆڤ.
- دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی توشبوونی مرۆڤ بەجەڵتەی دڵ.
- دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی توشبوونی مرۆڤ بەنەخۆشیەکانی دڵ.
- توشبوونی مرۆڤ بەشکانی ئێسک کەمدەکاتەوە.
- مرۆڤ لەبارگرژییەکانی ژیان دووردەخاتەوە.
- وەرزشێکی ئاسان و تێچوی نیە.
- هەمیشەجوانی بەمرۆڤ دەبەخشێت.
- یارمەتی درووستبوونی ماسولکەکانی جەستەدەدات.
- هۆکارێکە بۆ ئەوەی کەمرۆڤ کەمتر تووشی ڕەق بوونی بۆڕیەکانی خوێن ببێت.

سەرچاوە: www.myoclinic.com



وەستانی عزر بە هۆی تەمەن Menopause

* وەستانی عزر لە تەمەنی (50 – 52) ساڵە .

* هەندێ جار هێلکە دان پێش وەخت لە ئیش دەکەوێ ئەوکاتەی لە 40 ساڵیدا لە عزر دەوەستێتەوە .

ئەو نارەحەتیانەی بە هۆی وەستانی عزر دوو چاری ئەم نەخۆشانە دەبن:.

1. هەست بە گەرمی، عارەق کردەنەوە hot flush .
2. وشکی ناو لەش .
3. نەرم بوونی ئێسقان .
4. میز ڕانە گرتن .
5. سەر ئێشە .
6. نارەحەتی دەروونی .

چارەسەرکردنی :.

1. وەرگرتنی estrogen بە حەب یا بە دەرزی .
2. بۆ ئازار حەبی،Brufen Ponstan، Indocid .
3. بۆ نەرمی ئێسقان وە گرفتی 1000 - 1500 غم کالسیۆم ڕۆژانە.

وەرگرتنی estrogen ئەمەش جۆرێکە لە هۆرمۆن سودی هەیە بۆ:

1. کەم کردنەوەی نەخۆشی دڵ.
2. کەم کردنەوەی چەوری خوێن .

ئەگەر نەخۆش رەحمی مابێت و estrogen وەربگرێت مەترسی نەخۆشی شێ پەنجەی رەحمی لێ ئەکرێ لەم نەخۆشانە پێوویستە حەبی Progestin بەکار بێت بۆ کەم کردنەوەی ئەم نەخۆشیە .



م. ی: ژیان عبدوڵلا ئیسماعیل
کولێژی پەرستاری



خۆخواردنەوەی تورەبوون و کێشەکانی

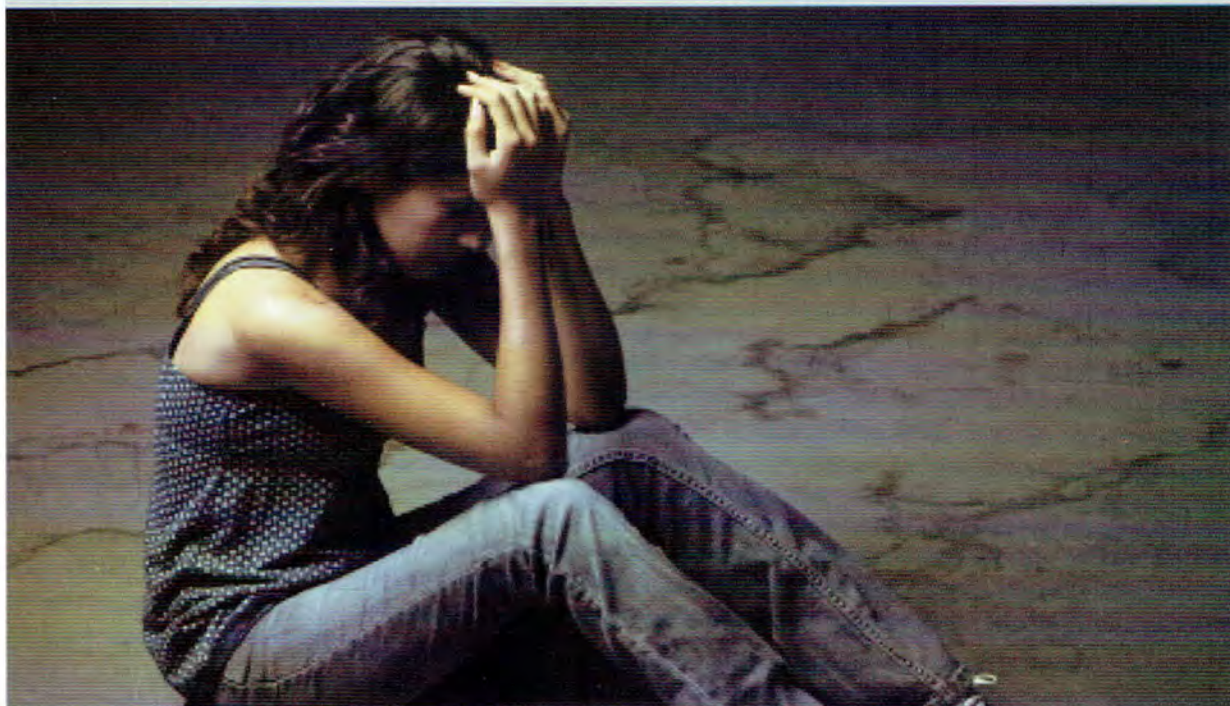
ڕێواس عبدوڵڵا - سلێمانی



لە ڕوی زانستیەوە سەلماوە کە تورەبوون وەک جۆرێکە لە جۆرەکانی کارتێکەرە دەروونیەکان بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ کار دەکاتە سەر ماسولکەکانی دڵ، کە دەبێتە هۆی زیاد لێدانی دڵ لە خولەکێکدا وای لێ دەکات کە ڕێژەی ئەو خوێنەی دەینێرێت بۆ خوێنبەرەکان زیاتر بێت، ئەمەش دەبێتە هۆی زۆر لێکردن و هیلاک کردنی دڵ.

هەروەها تورەبوون دەبێتە هۆی زیاد ڕژانی هۆرمۆنی ئەدرینالین ئەمەش دەبێتە هۆی چالاک بوونی چەند سەنتەری تایبەت لە مێشکدا: وەک سەنتەری هاندانی بەشی ناوەوە (مۆخی)، ڕژێنی سەر گورچیلە (adrenal medulla) یەکێکە لە سەنتەرەکانی کۆئەندامی دەماری هەستی یا سۆزی (sympathetic nerves system کە ئەمەش دەبێتە هۆی زیاد دەردانی هۆرمۆنی ئەدرینالین کە چەندین کاریگەری زیان بەخشی هەیە وەک گرژکردنی ماسولکەو لەرزینی لەش بە گشتی، کەمبوونەوەی ئاگاداری و تەرکیزی ئەو کەسە، چاوی ڕەشکە و پێشکە دەکات وە کشانی لولە خوێنەکانی ژێر پێست و گەرم بوونی پێستی لەش .

وا بینراوە ئەو مرۆڤەی ڕاهاتوە بە تورە بوون لە دوا ڕۆژدا ڕوو بەرووی کێشەکانی دڵ و ڕەقبوونی کەمی ئیلاستیکی لولە خوێنەکان دەبێت، هەروەک چۆن توورە بوون زیانەکانی خۆی هەیە ئاواش شاردنەوەی توورەبون (خۆخواردنەوە) زیانەکانی لە توورەبوون زیاتر نەبێ کەمتر نیە، چونکە ئەو کەسەی کە زۆر توورەبوونی خۆی دەخواتەوەو بەدەری ناخات لە دوارۆژد دەبێتە هۆی نەخۆشیە دەروونیەکانی و وە ئەگەری تووش بوونی بە شێرپەنجە هەیە. وە پێویستە لە کاتی تووره بوون مرۆڤ دابنیشێت بۆ ئەوەی پەستانی خوێن کەم بکاتەوە وە خۆی بخاتە بەر هەوایەکی فێنک و خواردنەوەی ئاوی سارد کە ئەمەش دەبێتە هۆی دابەزینی پلەی گەرمی و کەم دەردانی هۆرمۆنی ئەدرینالین.



النوم داء او دواء؟ ام داء ودواء

اعداد والكتابة: ريان جوهر حسين
مدير التحرير



إن الثمن الذي ندفعه لقاء غشنا للنوم باهظ جداً,حيث تسبب قلة النوم خفض إمكانيتنا على التعلم، وتغير مزاجنا، وتقلل من ردود أفعالنا، وتساهم في زيادة الوزن، وتراجع الأداء الصحي. بالطبع يمكن لكوب القهوة أن يبقيك يقظاً ولكن لفترة مؤقتة، لأن لا شيء يمكن أن يعوض عن النوم.

رغم أن الإنسان يقضي نحو ثلث حياته نائمًا، إلا أن الأكثرية لا يعرفون الكثير عن النوم. هناك اعتقاد سائد أن النوم هو خمول في وظائف الجسم الجسدية والعقلية يحتاج إليه الإنسان لتجديد نشاطه. والواقع المثبت علميًا خلاف ذلك تمامًا، حيث إنه يحدث خلال النوم العديد من الأنشطة المعقدة على مستوى المخ والجسم بصفة عامة وليس كما يعتقد البعض. بل على العكس، فإن بعض الوظائف تكون أنشط خلال النوم، كما أن بعض الأمراض تحدث خلال النوم فقط وتختفي مع استيقاظ المريض. وتعتبر هذه المعلومات والحقائق العلمية حديثة في عمر الزمن، حيث إن بعض المراجع الطبية لم تتطرق إليها بعد.

والسؤال الذي يطرح نفسه.. ماذا يحدث خلال النوم؟

النوم ليس فقدانًا للوعي أو غيبوبة وإنما حالة خاصة يمر بها الإنسان، وتتم خلالها أنشطة معينة. عندما يكون الإنسان مستيقظًا فإن المخ يكون لديه نشاط كهربائي معين، ومع حلول النوم يبدأ هذا النشاط يتغير، ودراسة النوم تساعدنا على تحديد ذلك تحديدًا دقيقًا. فالنائم يمر خلال نومه بعدة مراحل من النوم لكل منها دورها. فهناك المرحلتان الأولى والثانية، ويكون النوم خلالهما خفيفًا ويبدآن مع بداية النوم. بعد ذلك تبدأ المرحلتان الثالثة والرابعة، أو ما يعرف بالنوم العميق، وهاتان المرحلتان مهمتان لاستعادة الجسم نشاطه، ونقص هاتين المرحلتين من النوم ينتج عنه النوم الخفيف غير المريح والتعب والإجهاد خلال النهار. وبعد نحو التسعين دقيقة تبدأ مرحلة الأحلام أو ما يعرف بمرحلة حركة العينين السريعة، وتحدث الأحلام خلال هذه المرحلة، وهذه المرحلة مهمة لاستعادة الذهن نشاطه. والمرور بجميع مراحل النوم يعرف بدورة نوم كاملة. وخلال نوم الإنسان الطبيعي (7 إلى 8 ساعات) يمر الإنسان بنحو 4 إلى 6 دورات نوم كاملات.

التأثير في الهرمونات ووظائف الغدد الصماء:

يسبب السهر ونقص النوم اختلالا في إفراز الكثير من الهرمونات المهمة، ويفقد الجسم القدرة التنظيمية والإيقاع اليومي لإفراز الهرمونات. ومن الهرمونات التي تتأثر: الكورتيزول والأدرينالين، وهرمون النمو المهم جدًا للجسم ، كما أن السهر يؤثر في الهرمونات الجنسية. وقد يزيد نقص النوم من مقاومة الجسم للأنسولين وبالذات عند مرضى السكري مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الكلوكوز في الدم. وثبت حديثًا أن نقص النوم المزمن يزيد الوزن لأسباب كثيرة منها ما يتعلق بالهرمونات مثل هرموني اللبتين والكريلين لذلك نقول: إذا أردتم أوزانًا مثالية فاحصلوا على نوم مثالي.

التأثير في الجهاز المناعي:

تظهر الأبحاث الحديثة أن السهر ونقص النوم قد ينتج عنهما ضعف في الجهاز المناعي وقدرة الخلايا المناعية على التعامل مع الأجسام الغريبة والميكروبات. ويعتقد المختصون أن نقص النوم يزيد من احتمالات الإصابة بنزلات البرد. وقد أثبتت دراسة علمية نشرت في مجلة أرشيفات الطب الباطني (يناير 2009) هذا الاعتقاد.فقد درس الباحثون عدد ساعات نوم 153 متطوعًا لمدة أسبوعين متتاليين. بعد ذلك تم عزل المتطوعين في غرف خاصة وتم تعريضهم لفيروس الزكام (Rhinovirus) عن طريق وضع نقط في الأنف. وخلال الأيام الخمسة التالية، راقب الباحثون ظهور أعراض الزكام عند المتطوعين، وكذلك قياس الأجسام المضادة ضد الفيروس في الدم وزراعة إفرازات الأنف. النتائج أتت مثيرة جدًا؛ حيث وجد الباحثون أن النوم لساعات أقل يزيد احتمال الإصابة بالزكام. وأظهرت النتائج أن الإصابة بالزكام كانت أعلى بثلاث مرات عند الذين ناموا أقل من سبع ساعات مقارنة بالذين ناموا ثماني ساعات أو أكثر.

الجهاز التنفسي والدوري:

عند المصابين بمشكلات التنفس المزمنة قد يزيد السهر من ظهور بعض الأعراض. وقد أظهرت الأبحاث أن توقف التنفس

أثناء النوم يزداد عند المصابين بالشخير عند السهر أو الإجهاد. أما بالنسبة إلى القلب والجهاز الدوري فإن بعض الدلائل تشير إلى أن السهر قد يرفع ضغط الدم. كما أن السهر قد يؤثر مباشرة في القلب، فقد فحصت فرق طبية من جامعتي ووريك وجامعة كوليدج لندن البريطانيتين أنماط النوم لدى عشرة آلاف و308 موظفين حكوميين وقارنوها بمعدلات الوفاة. ووجد الباحثون تضاعفًا لخطر مرض القلب بين الذين قلصوا ساعات نومهم من سبع ساعات إلى خمس في الليلة.

ما سبق ما هو إلا غيض من فيض، والأبحاث الطبية تظهر لنا لك كل يوم دلائل جديدة على أهمية النوم وعلى الإعجاز الكبير في آية النوم.

أسرار للنوم العميق

إذا كنت تعاني من مشاكل النوم، سواء كنت غير قادر على النوم، أو تستيقظ بشكل متكرر أثناء الليل،حاول تجربة بعض هذه التقنيات التالية:

1 – تقنية الحرية العاطفية:

تعلم تقنية تحرير العواطف، وهي تقنية ذات تطبيقات واسعة تعتمد على مسارات الطاقة في الجسم. وتساعد على موازنة نظام جسمك.

2 – استمع إلى الموسيقى البيضاء أو موسيقى الاسترخاء:

يجد بعض الناس في الاستماع إلى الموسيقى البيضاء أو أصوات الطبيعة، مثل المحيط أو الغابة.

3 – تجنب تناول الطعام قبل النوم:

يساهم الطعام في رفع مستوى السكر في الدم وبالتالي تنشيط الجسم، وطرد الشعور بالنعاس، كما انك ستستيقظ في الليل فور انخفاض مستوى السكر في الدم وأنت جائع.

4 – النوم في الظلام الكامل أو بأقل إضاءة ممكنة.

5 – تجنب مشاهدة التلفاز مباشرة قبل السرير:

اخرج التلفاز من غرفة النوم فمشاهدة التلفاز تحفز الدماغ مما يستغرق وقتاً أطول قبل الشعور بالنعاس.



6 – ارتدي جوارب دافئة في فصل الشتاء.

7 – أقرأ كتاباً روحي أو ديني قبل النوم:

هذا سيساعدك على الارتياح. لا تقرأ أي شيء محفز، مثل رواية لغز.

8 – تجنب استعمال الساعات المنبهة المزعجة:

استعمل أشعة الشمس ، الطريقة المثالية للاستيقاظ حيث تبعث الطاقة القادمة من الشمس الحيوية والنشاط في الجسم فيستيقظ بهدوء. يمكنك استعمال الموسيقى.

9 – احتفظ بدفتر للخواطر قرب السرير:

في حالة فاجأتك الأفكار السريعة، دون ما تستطيع وسوف تنعم بنوم هادئة بعد انتهاء الخواطر.

10 – اذهب للنوم مبكراً:

يقول العلماء بأن ذروة الشحن للجسم تبدأ الساعة 11 وتنتهي الساعة 2 صباحاً، كما أن المرارة تطرح السموم من الجسم في هذه الساعات أيضاً.أما إذا بقيت مستيقظا فسوف يعيد الكبد هذه السموم وتنتشر في الجسم مما يسبب الشعور بالتعب والأرق بالإضافة إلى تدهور الصحة إذا استمر هذا النمط من السهر.

11– افحص الحقول الكهرومغناطيسية في غرفة النوم:

ينصح بعض العلماء بإغلاق الكهرباء ساعة قبل الذهاب للنوم لوقف التيارات الكهرومغناطيسية التي قد تؤثر على الدماغ وحالة النوم.

12 – خفف الحرارة في غرفة النوم:

الحر الشديد يسبب الضيق وعدم القدرة على النوم.

13 – تناول قطعة من الفواكه:

تساهم في امتصاص المواد الجيدة في الطعام.

14 – قلل تناول الأدوية:

تسبب أدوية النوم مشاكل على المدى الطويل لأنها لا تحل المشكلة بل تخفيها بشكل مؤقت.

15 - تجنب تناول الكافيين، (القهوة والشاي)

تسبب القهوة والشاي القلق لأنها بطيئة الهضم وبالتالي تأثيرها طويل الأمد.

16 - تجنب تناول الكحول قبل النوم:

يعتقد البعض أن الكحول تحفز النوم، ولكنه شعور مؤقت يزول بعد بضع ساعات، لان الكحول يمنعك من الوصول إلى مرحلة النوم العميق.

17 - اتبع نظام غذائي صحي:

إذا كنت بدين انزل من وزنك، لان الوزن الزائد يسبب الأرق وضيق التنفس.

18 - خذ حماماً دافئة، أو ساونا:

سيساعد الحمام على التخلص من كل المشاعر السلبية والتعب

19 - أزل الساعة من أمامك:

ستضيف الساعة إلى شعورك بالقلق.

20 - لا تستعمل السرير كمكتب للعمل أو مائدة للطعام:

حافظ على خصوصية خاصة لغرفة النوم، ضع بها كل وسائل الراحة وابعد عنها كل وسائل الضجة والقلق.

21 - لا تغير موعد نومك:

حتى وقت العطلة، اتبع نظام معين في النوم، حتى تكون ساعة جسمك البيولوجية في أفضل حال

22 - مارس الرياضة لمدة 30 دقيقة:

قبل ساعتان على الأقل من النوم .

23 - إذا كنت تشكو من مشاكل الغدد الصماء يفضل استشارة الطبيب حيث وجد العلماء بأن الأرق قَد يكون سببه الإجهاد الكظري. ولاتنسى ذكر الله.

عبارات

- كتمال القمر يتسبب في «اضطراب النوم!!»

ميشيل رويرتس

- النوم المتأخر «يضعف القدرات الذهنية للأطفال؟»

ميشيل رويرتس

- النوم عامل أساسي في علاج البدانة.

نيل ستانلي

يقول العالم النفساني جيمس ماس دكتوراه في كتابه «Power Sleep»، الفائدة ليست في زيادة عدد ساعات النوم، بل في طريقة النوم مخترع الكهرباء والإضاءة «العالم أديسون» كان لديه نظرية يعتقد فيها أن النوم مضيعة للوقت، وأنه يمكن استثمار بعض وقت النوم للعمل والإنتاج، وأنه لو استطاع تحويل الليل إلى نهار لقلل من فترة النوم. وهو بالفعل نجح في إنارة ظلام الليل، وانت اذا كنت من عشاق النوم - اكيد انت كذلك - بماذا ترد عليه ؟ هل تنشأ نظرية سرعة الظلام - كما يدعي العض- لجعل النهار ليلا؟؟!! ام ماذا.....!

المراجع:

"Sleep Habitsand Patterns among Medical Students".

"Sleep Problems/Habits and SchoolPerformance in Elementary School Children".

"Sleep Duration and Its Correlates in aSample of Saudi Elementary School Children"..



Causes:
There are many causes of hepatitis both infectious and non infectious. Infectious agents account for the majority of acute cases: hepatitis C alone accounts for ~20% of acute cases.
Alcoholic hepatitis:
Ethanol, mostly in alcoholic beverages, is a significant cause of hepatitis. Usually alcoholic hepatitis comes after a period of increased alcohol consumption. Alcoholic hepatitis is characterized by a variable constellation of symptoms, which may include feeling unwell, enlargement of the liver, development of fluid in the abdomen ascites, and modest elevation of liver blood tests. Alcoholic hepatitis can vary from mild with only liver test elevation to severe liver inflammation with development of jaundice, prolonged prothrombin time, andliver failure. Severe cases are characterized by either obtundation (dulled consciousness) or the combination of elevated bilirubin levels and prolonged prothrombin time; the mortality rate in both categories is 50% within 30 days of onset.
Alcoholic hepatitis is distinct from cirrhosis caused by long-term alcohol consumption. Alcoholic hepatitis can occur in patients with chronic alcoholic liver disease and alcoholic cirrhosis. Alcoholic hepatitis by itself does not lead to cirrhosis, but cirrhosis is more common in patients with long-term alcohol consumption. Patients who drink alcohol to excess are also more often than others found to have hepatitis C.[citation needed] The combination of hepatitis C and alcohol consumption accelerates the development of cirrhosis.
Ischemic hepatitis:
Ischemic hepatitis is caused by decreased circulation to the liver cells. Usually this is due to decreased blood pressure (or shock), leading to the equivalent term «shock liver.» Patients with ischemic hepatitis are usually very ill due to the underlying cause of shock. Rarely, ischemic hepatitis can be caused by local problems with the blood vessels that supply oxygen to the liver (such as thrombosis, or clotting of the hepatic artery which partially supplies blood to liver cells). Blood testing of a person with ischemic hepatitis will show very high levels of transaminase enzymes (AST and ALT), which may exceed 1000 U/L. The elevation in these blood tests is usually transient (lasting 7 to 10 days). It is rare that liver function will be affected by ischemic hepatitis.
Diagnosis:
Diagnosis can be made using various biochemical markers of hepatitis in conjunction with an assessment of the patient›s medical history and a physical examination.
The following are biochemical markers used in the diagnosis of hepatitis:
Hepatitis A
Data taken from Harrison›s Principle of Internal Medicine, 17 Edition

Marker	Detection Time	Description	Significance
Faecal HAV	24- weeks or 28days	-	Early detection
Ig M anti HAV	412- weeks	Enzyme immunoassay for antibodies	During Acute Illness
Ig G anti HAV	5 weeks - persistent	Enzyme immunoassay for antibodies	Old infection or Reinfection

Hepatitis C

Marker	Detection Time	Description	Significance	Note
HCV-RNA	1–3 weeks or 21 days	PCR	Demonstrates presence or absence of virus	Results may be intermittent during course of infection. Negative result is not indicative of absence.
anti-HCV	5–6 weeks	Enzyme Immunoassay for antibodies	Demonstrates past or present infection	High false positive in those with autoimmune disorders and populations with low virus prevalence.
ALT	5–6 weeks	-	Peak in ALT coincides with peak in anti-HCV	Fluctuating ALT levels is an indication of active liver disease.

Pathology:
The liver, like all organs, responds to injury in a limited number of ways and a number of patterns have been identified. Liver biopsies are rarely performed for acute hepatitis and because of this the histology of chronic hepatitis is better known than that of acute hepatitis.

Hepatitis



Sarhang Q.Ibrahim
MSc in Public Health

Hepatitis (plural: hepatitides) is a medical condition defined by the inflammation of theliver and characterized by the presence of inflammatory cells in the tissue of the organ. The name is from the Greek hepar (ἧπαρ), the root being hepat- (ἡπατ-), meaning liver, and suffix -itis, meaning «inflammation» (c. 1727). The condition can be self-limiting (healing on its own) or can progress to fibrosis (scarring) and cirrhosis.
Hepatitis may occur with limited or no symptoms, but often leads to jaundice, anorexia (poor appetite) and malaise. Hepatitis is acute when it lasts less than six months and chronic when it persists longer. A group of viruses known as the hepatitis viruses cause most cases of hepatitis worldwide, but hepatitis can also be caused by toxic substances (notably alcohol, certain medications, some industrial organic solvents and plants), otherinfections and autoimmune diseases.

Signs and Symptoms:

Acute:

Initial features are of nonspecific flu-like symptoms, common to almost all acute viral infections and may include malaise, muscle andjoint aches, fever, nausea or vomiting, diarrhea, and headache. More specific symptoms, which can be present in acute hepatitis from any cause, are: profound loss of appetite, aversion to smoking among smokers, dark urine, yellowing of the eyes and skin (i.e.,jaundice) and abdominal discomfort. Physical findings are usually minimal, apart from jaundice in a third and tender hepatomegaly(swelling of the liver) in about 10%. Some exhibit lymphadenopathy (enlarged lymph nodes, in 5%) or splenomegaly (enlargement of thespleen, in 5%).

Acute viral hepatitis is more likely to be asymptomatic in younger people. Symptomatic individuals may present after convalescent stage of 7 to 10 days, with the total illness lasting 2 to 6 weeks.

A small proportion of people with acute hepatitis progress to acute liver failure, in which the liver is unable to clear harmful substances from the circulation (leading to confusion and coma due to hepatic encephalopathy) and produce blood proteins (leading to peripheral oedema and bleeding). This may become life-threatening and occasionally requires a liver transplant.

Chronic:

Chronic hepatitis often leads to nonspecific symptoms such as malaise, tiredness and weakness, and often leads to no symptoms at all. It is commonly identified on blood tests performed either for screening or to evaluate nonspecific symptoms. The occurrence of jaundice indicates advanced liver damage. On physical examination there may be enlargement of the liver.

Extensive damage to and scarring of liver (i.e. cirrhosis) leads to weight loss, easy bruising and bleeding tendencies, peripheral edema(swelling of the legs) and accumulation of ascites (fluid in the peritoneal cavity). Eventually, cirrhosis may lead to various complications:esophageal varices (enlarged veins in the wall of the esophagus that can cause life-threatening bleeding) hepatic encephalopathy(confusion and coma) and hepatorenal syndrome (kidney dysfunction).

Acne, abnormal menstruation, lung scarring, inflammation of the thyroid gland and kidneys may be present in women with autoimmune hepatitis.

hospitalized in Doha on 9th September. His condition further deteriorated and he was transferred by air ambulance to London. Tests for common causes of his severe respiratory illness were negative. The report of the isolation of a new coronavirus from the Saudi case led the medical team to test for the new virus. The test came positive and the case was reported to the WHO on 22nd September.

Transmission of novel coronavirus

There is very limited information on transmission. The original source of infection and mode of transmission to humans is unclear. Thus a zoonotic infection is a possibility. Most of the laboratory confirmed cases of novel coronavirus do not appear to have had any contact with animals. Could there be human-to-human transmission? The two clusters of cases, one from a family in Saudi Arabia, the other from a healthcare team at a hospital in Jordan and the most recent UK cluster of cases certainly suggests that human-to-human transmission is very likely.

Clinical features associated with the novel coronavirus

All of the cases had one thing in common: they suffered from severe respiratory illness which was not due to any of the known viral or bacterial causes. The most common initial symptoms were reported to be fever, cough and shortness of breath. Patients rapidly progressed to severe pneumonia and renal failure. The latter presentation has not been seen in all patients.



Novel Corona virus


Dr. Aza Bahadeen Taha

Coronavirus

Coronaviruses are a large family of viruses that includes viruses that may cause a range of illnesses in humans, from the common cold to SARS. Viruses of this family also cause a number of animal diseases. Coronaviruses are named for the crown-like spikes on their surface. There are three main sub-groupings of coronaviruses, known as alpha, beta and gamma, and a fourth provisionally assigned new group called delta coronaviruses.

Coronaviruses are common viruses that most people get some time in their life. Human coronaviruses usually cause mild to moderate upper-respiratory tract illnesses. Coronaviruses first were recognized as animal pathogens in the 1930s. Human coronaviruses were first identified in the mid 1960s.

Novel coronavirus

Recently, a novel coronavirus has been identified in patients with severe acute respiratory illness. As of 8 May 2013, 30 laboratory-confirmed cases of human infection with novel coronavirus have been reported to WHO: two from Jordan, two from Qatar, 23 cases from Saudi Arabia, two from the United Kingdom (UK), and one from the United Arab Emirates.

The first reported case was in a 60-year old Saudi man. He was admitted to hospital in the port city of Jeddah on 13th June 2012 with a 7-day history of fever, cough and shortness of breath. He died 11-days later of progressive respiratory and renal failure

The second case was in a 49-year old Qatari patient. He had a history of travel to Saudi Arabia from 31st July to 18th August, but no evidence of contact to the first case. He developed a mild respiratory illness on 3rd of September which progressed to pneumonia and he was

or as traveling nurses.

What are the different types of nurses?

The formal classification for nurses differs from country to country.

In the United States

Nurses can be broadly classified as:

1- licensed practical nurses (LPNs)

2- registered nurses (RNs)

3- advanced practice nurses (APNs)

Licensed Practical Nurses (LPNs) - usually have 18 months to two years of training and must pass state or national boards to renew their license. These nurses perform both simple and complex medical procedures, but they must operate under the supervision of a RN or physician.

LPNs can administer most medications, take measurements, keep records, perform emergency life-saving techniques like CPR, and administer basic care.

Registered nurses (RNs) - have a diploma, associates, or bachelor›s degree in nursing, many hours of clinical experience, and they must pass state board examinations before earning the title of registered nurse. These nurses often supervise LPNs, orderlies, and nursing assistants.

RNs provide direct care and make decisions on the care required for healthy, ill, or injured people. They provide scientific, psychological, and technological knowledge in the care of patients and families in several health care settings.

Advanced practice nurses (APNs) - are RNs with advanced education, knowledge, skills, and scope of practice. These professionals usually possess an advanced degree in nursing and have additional qualifications.

As certified nurse midwifes (CNM), nurse practitioners (NP), clinical nurse specialists (CNS) or certified registered nurse anesthetists (CRNA), APNs perform primary health care, provide mental health services, diagnose and prescribe, carry out research, and teach the public and other medical professionals.

In the UK

Nurses are classified as:

- first level nurse
- second level nurse
- specialist nurse
- manager

Most nurses are first level nurses, and the second level nurse category is being phased out. Nurses with more experience and extra education or training may be considered specialist nurses.

Specialties include nurse practitioners who work in a role similar to doctors in primary care (general practice) and emergency departments, specialist community public health nurses such as school and occupational health nurses, clinical nurse specialists who provide clinical leadership and education, nurse consultants who provide clinical education and training and conduct research, lecturer-practitioners who work for the NHS and universities, and lecturers who work full time at universities. Other nurses choose to become managers, working in NHS administration.

How does one become a nurse?

In order to become a nurse, you must earn one of the various nursing credentials.

Common paths to the RN designation in the United States include:

- Associate of Science in Nursing - two to three years of college level study with a strong emphasis on clinical knowledge and skills.
- Diploma in Nursing - three years of study at a hospital-based school of nursing (these programs are deprecated).
- Bachelor of Science in Nursing - four or five years that lead to the BSN/BN degree with emphasis on leadership, research, and clinical practice.

At the top of the educational ladder is the doctoral-prepared nurse. Nurses may earn a PhD or another doctoral degree, specializing in research, clinical nursing, and so forth. These nurses practice nursing, teach nursing, and carry out nursing research.

What is nursing? What does a nurse do?



Hiwa Ahmed -Erbil cardiac center -Editor

Nursing includes a range of specialties and definitions that vary from country to country. Broadly speaking, a nurse is a person who has formally been educated and trained in the care of the sick or disabled. Nursing also includes several other fields of medicine, including the prevention of disease, caring for and monitoring as well as advising pregnant women, etc. According to the International Council of Nurses

«Nursing encompasses autonomous and collaborative care of individuals of all ages, families, groups and communities, sick or well and in all settings. Nursing includes the promotion of health, prevention of illness, and the care of ill, disabled and dying people. Advocacy, promotion of a safe environment, research, participation in shaping health policy and in patient and health systems management, and education are also key nursing roles.»

What does a nurse do?

A nurse is a healthcare professional who is focused on caring for individuals, families, and communities, ensuring that they attain, maintain, or recover optimal health and functioning.

Nurses are capable of assessing, planning, implementing, and evaluating care independently of physicians, and they provide support from basic triage to emergency surgery.

Nurses may practice:

- clinics
- cruise ships
- hospice facilities
- hospitals
- industry (occupational health settings)
- long-term care facilities
- military facilities
- pharmaceutical companies (for example, as researchers)
- physician offices
- private homes
- retirement homes
- schools
- schools
- camps

Some nurses may also advise and work as consultants in the the healthcare,legal or insurance sectors. Nurses can work full- or part-time, and many work on a per diem basis

or legs, along with other discharge instructions. A pressure stocking improves blood flow in your legs, and reduces your risk for complications from blood clots. It is important to wear it every day.

In rare cases, you may need surgery if medicines do not work. Surgery may involve:

• Placeing a filter in the body›s largest vein to prevent blood clots from traveling to the lungs
• Removing a large blood clot from the vein or injecting clot-busting medicines

Prognosis

Many DVTs disappear without a problem, but they can return. Some people may have long-term pain and swelling in the leg called post-phlebitic syndrome.

You may also have pain and changes in skin color. These symptoms can appear right away, or you may not develop them for 1 or more years afterward. Wearing tight (compression) stockings during and after the DVT may help prevent this problem.

Blood clots in the thigh are more likely to break off and travel to the lungs (pulmonary embolus, or PE) than blood clots in the lower leg or other parts of the body.

When to Contact a Medical Professional

Call your health care provider if you have symptoms of DVT.

Go to the emergency room or call the local emergency number (such as 911) if you have DVT and you develop:

• Chest pain
• Coughing up blood
• Difficulty breathing
• Fainting
• Loss of consciousness
• Other severe symptoms

Prevention

Wear the pressure stockings your doctor prescribed. They will improve blood flow in your legs and reduce your risk for complications of blood clots.

Moving your legs often during long plane trips, car trips, and other situations in which you are sitting or lying down for long periods of time can also help prevent DVT. People who are at very high risk for blood clots may benefit from heparin shots when they are on a flight that lasts longer than 4 hours.



Do not smoke. If you smoke, quit. Women who are taking birth control pills or estrogen must stop smoking. See: Smoking - tips on how to quit

References

Ginsberg J. Peripheral venous disease. In: Goldman L, Schafer AI, eds. Cecil Medicine . 24th ed. Philadelphia, Pa: Saunders Elsevier; 2011:chap 81.

Guyatt GH, Akl EA, Crowther M, et al. Executive Summary: Antithrombotic Therapy and Prevention of Thrombosis. 9th ed. American College of Chest Physicians Evidence-Based Clinical Practice Guidelines. Chest . 2012;141(2 suppl):7s-47s.

Snow V, Qaseem A, Barry P, et al. Management of venous thromboembolism: a clinical practice guideline from the American College of Physicians and the American Academy of Family Physicians. Ann Intern Med . 2007;146(3):204210-.

• Leg pain
• Skin that feels warm to the touch
• Swelling (edema)

Exams and Tests

Your health care provider will perform a physical exam. The exam may show a red, swollen, or tender leg.

The two tests that are often done first to diagnose a DVT are:
• D-dimer blood test
• Doppler ultrasound exam of the legs

Blood tests may be done to check if you have an increased chance of blood clotting, including:
• Activated protein C resistance (checks for the Factor V Leiden mutation)
• Antithrombin III levels
• Antiphospholipid antibodies
• Complete blood count (CBC)
• Genetic testing to look for mutations that make you more likely to develop blood clots, such as the prothrombin G20210A mutation
• Lupus anticoagulant
• Protein C and protein S levels

Treatment

Your doctor will give you medicine to thin your blood (called an anticoagulant). This will keep more clots from forming or old ones from getting bigger. These drugs cannot dissolve clots you already have.

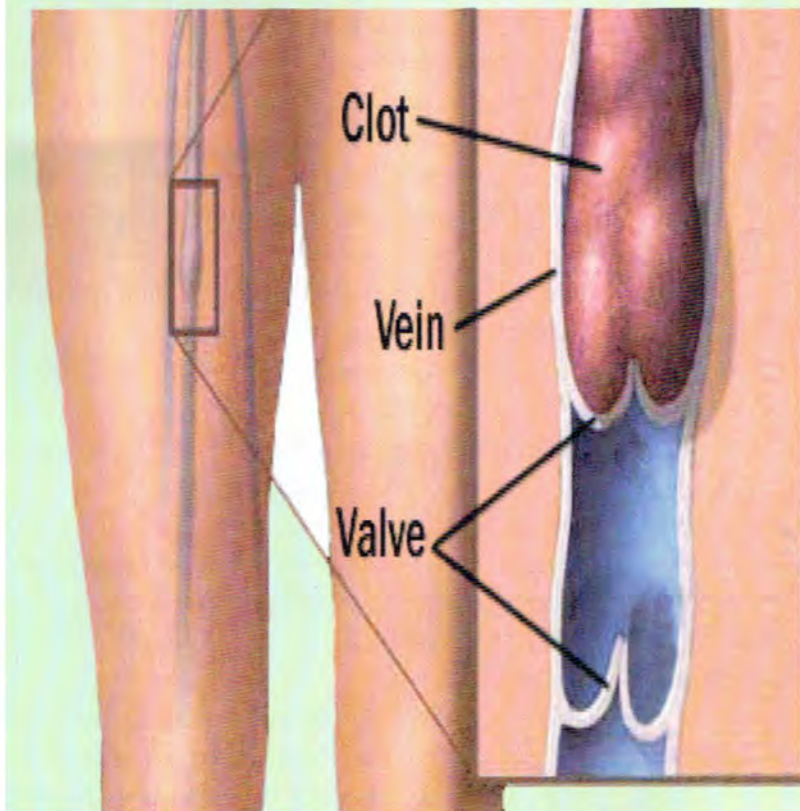
Heparin is usually the first drug you will receive.
• If heparin is given through a vein (IV), you must stay in the hospital.
• Newer forms of heparin can be given by injection once or twice a day. You may not need to stay in the hospital as long, or at all, if you are prescribed this newer form of heparin.

A drug called warfarin (Coumadin) is usually started along with heparin.
• Warfarin is taken by mouth. It takes several days to fully work.
• Heparin is not stopped until the warfarin has been at the right dose for at least 2 days.
• You will most likely take warfarin for at least 3 months. Some people must take it longer, or even for the rest of their lives, depending on their risk for another clot.

When you are taking warfarin, you are more likely to bleed, even from activities you have always done. If you are taking warfarin at home:
• Take the medicine just the way your doctor prescribed it
• Ask the doctor what to do if you miss a dose
• Get blood tests often to make sure you are taking the right dose
• Learn how to take other medicines and when to eat
• Find out how to watch for problems caused by warfarin

Newer blood thinning medicines that are taken by mouth are being developed. Your doctor may recommend one of these for you.

You will be given a pressure stocking to wear on your leg



Deep Venous Thrombosis (DVT)



Dr.Kareem F.Aziz/Head
of Nurses Association

Deep venous thrombosis is a blood clot that forms in a vein deep inside a part of the body. It mainly affects the large veins in the lower leg and thigh.

Causes

DVTs are most common in adults over age 60. However, they can occur at any age. When a clot breaks off and moves through the bloodstream, this is called an embolism. An embolism can get stuck in the brain, lungs, heart, or other area, leading to severe damage.

Blood clots may form when something slows or changes the flow of blood in the veins. Risk factors include:

- A pacemaker catheter that has been passed through the vein in the groin
- Bedrest
- Family history of blood clots
- Fractures in the pelvis or legs
- Giving birth within the last 6 months
- Obesity
- Recent surgery (most commonly hip, knee, or female pelvic surgery)
- Too many blood cells being made by the bone marrow, causing the blood to be thicker and slower than normal

Blood is more likely to clot in someone who has certain problems or disorders, such as:

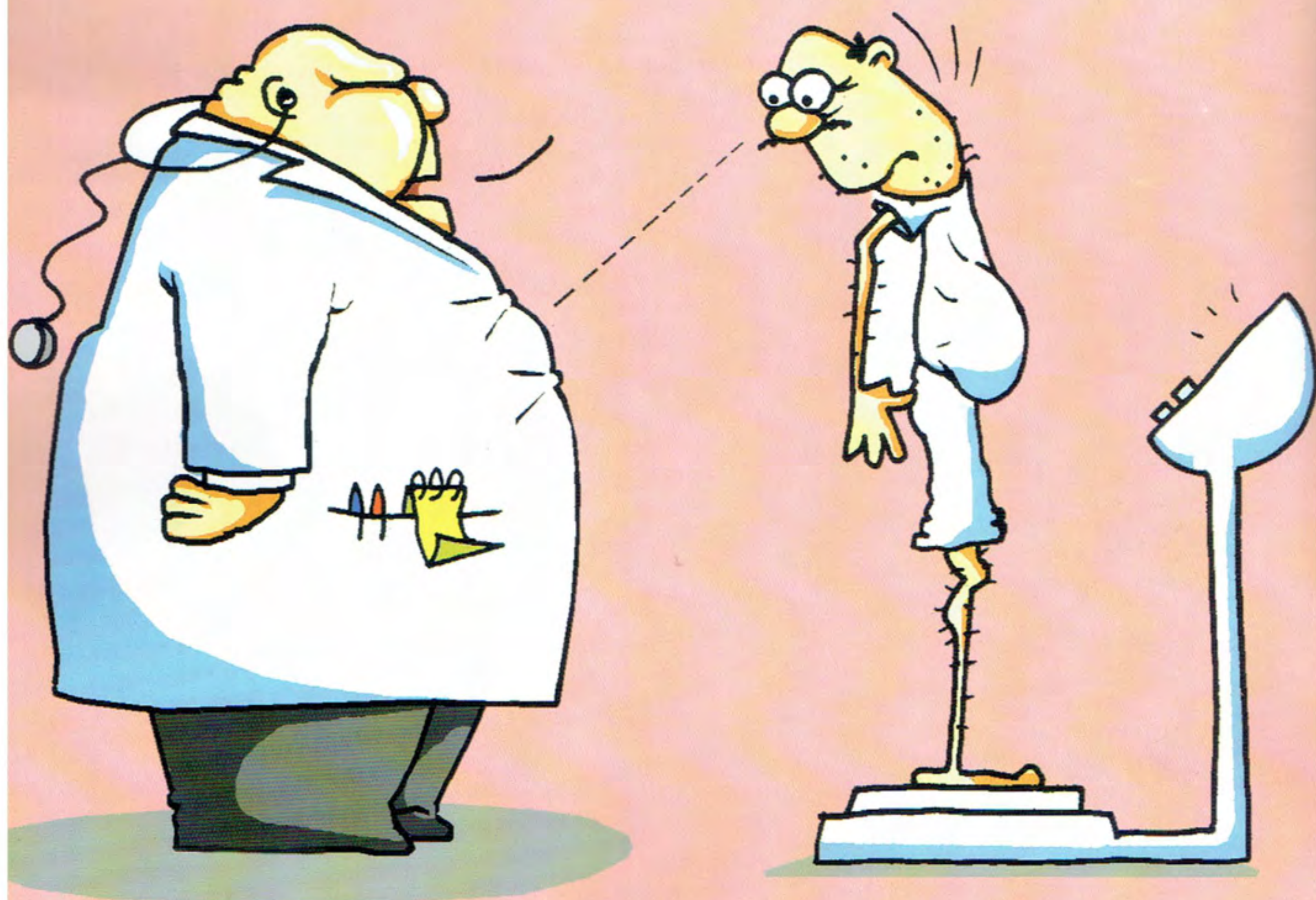
- Cancer
- Certain autoimmune disorders, such as lupus
- Cigarette smoking
- Conditions in which you are more likely to develop blood clots
- Taking estrogens or birth control pills (this risk is even higher if you smoke)

Sitting for long periods when traveling can increase the risk of DVTs. This is most likely when you also have one or more of the risk factors listed above.

Symptoms

DVT mainly affects the large veins in the lower leg and thigh, almost always on one side of the body. The clot can block blood flow and cause:

- Changes in skin color (redness)


کێشت زیادی کردووه!